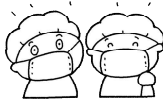


令和3年1月 基準献立予定表

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みをすごしてましたか？さて、1月24日から30日までは全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。



7		8	
うめちりごはん さわらの香味焼き 白玉雑煮風 ヨーグルト	白玉雑煮風	ごはん 牛乳 筑前煮 なます風サラダ	なます風サラダ
うめちりごはん 精白米 70 精麦 7 うめちりの素 2.5	白玉もち 30 小松菜 15 大根 15 にんじん 10 さいのめ 10 なた 5 油揚げ 5 しょうゆ 5 ごま油 3 さば・かつお節 3 水 100 ヨーグルト 4 ●リアルプレーン 1個	鶏もも肉 40 じゃがいも 30 たまねぎ 35 にんじん 10 ホールコーン缶 10 ごぼう 10 れんこん 10 しょうが 0.7 冷凍グリルド・ソース 3 こんにやく 15 たけのこ缶 10 三温糖 4 しょうゆ 8 日本酒 2 ごま油 1 水 35	大根 40 じゃがいも 10 まぐら水産 5 ホールコーン缶 10 酢 5 ゆず果汁 0.8 三温糖 3.5 塩 0.3
エネルギー 653 Kcal 糖質 11.4g	たんぱく質 26.1g 塩分相当量 2.2g	エネルギー 634 Kcal 糖質 18.4g	たんぱく質 22.6g 塩分相当量 1.9g

11 成人の日

献立表の見方

*一人分量(g)および栄養量は、中学年(3,4年生)の数値です。

*学校行事などの関係で献立を変えたり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

発行元 葉山町学校給食会

精白米 70	わかめ 1
精麦 7	きゅうり 10
鶏もも小間 40	三温糖 2
豚バラ小間 15	しょうゆ 4
たまねぎ 50	しょうゆ 2
しらたき 20	
えのき巻 8	おしるこ
日本酒 1	小豆 20
しょうゆ 7	三温糖 10
みりん 2	水 90
三温糖 3	塩 0.2
かたかり粉 1	白玉もち 20
水 2	
冷凍グリルド・ソース 0.15	飲むヨーグルト
	●リアルプレーン 1本

エネルギー 728 Kcal
糖質 10.9g

たんぱく質 27.3g
塩分相当量 2.2g

13	
豆乳ちやんぼん	えびしゅうまい
豆乳ちやんぼん ▲ホットラーメン 75	えびしゅうまい ▲冷凍えびしゅうまい 1~3年生 2個 4~6年生 3個
豚もも小間 30 いか短冊 12 ねぎ 8 キャベツ 15 にんじん 8 もやし 10 しょうが 0.5 たけのこ缶 10 きくらげ 0.5 味噌(白) 3 しょうゆ 3 調整豆乳 40 炒め油 1 スーパの素 1.5 水 40 塩 0.7	きのこ短冊 50 揚げ油 5 きな粉 3 三温糖 3 塩 0.04
エネルギー 641 Kcal 糖質 19.4g	たんぱく質 30.9g 塩分相当量 2.4g

14	
葉山牛すき焼き	おひたし
葉山牛すき焼き ねぎま 70 ねぎ 20 焼き豆腐 20 白米 40 えのき巻 10 しょうゆ 8 三温糖 3 みりん 2 炒め油 0.5	おひたし 牛かぼ 40 もやし 20 にんじん 5 かつお節 1 しょうゆ 3
エネルギー 632 Kcal 糖質 19.2g	たんぱく質 29.6g 塩分相当量 1.9g

15	
ぶどう入り風パン	牛乳
ぶどう入り風パン さけのタルタルパン さけのタルタルパン粉焼き トマトと卵のスープ	牛乳 トマトと卵のスープ ▲塩卵 20 ベーコン短冊 5 ホールトマト缶 20 たまねぎ 15 ほうれん草 10 にんじん 4 スーパの素 2 水 120 しょうゆ 0.8 かたかり粉 2
エネルギー 600 Kcal 糖質 21.6g	たんぱく質 32.3g 塩分相当量 3.0g

18	
チキンピラフ	牛乳
チキンピラフ 精白米 60 精麦 6 豚もも小間 20 にんじん 10 たまねぎ 20 冷凍グリルド・ソース 3 マッシュルーム缶 5 炒め油 1 スーパの素 0.8 塩 0.02	牛乳 ミートボール 3個 冷たくチップ 4 中濃ソース 1 三温糖 0.2
エネルギー 611 Kcal 糖質 20.1g	たんぱく質 24.5g 塩分相当量 3.0g

19	
ポークカレーライス	牛乳
ポークカレーライス 精白米 70 精麦 7 豚もも小間 40 じゃがいも 30 にんじん 12 たまねぎ 0.2 しょうが 0.2 炒め油 0.8 トマトピューレー 5 トマトチップ 2.5 チャップネ 3 調整豆乳 5 ▲小麦粉 4 カレー粉 0.7 ガラマサラク 0.1 クミン 0.1 ターメリック 0.2	牛乳 ポークカレーライス ひじきのサラダ ポークカレーライス ルウ油 4 中濃ソース 1 ペイリフ 2.5 スーパの素 0.02 水 60 塩 0.5
エネルギー 682 Kcal 糖質 21.0g	たんぱく質 24.0g 塩分相当量 1.8g

20	
きなこ揚げパン	牛乳
きなこ揚げパン キャベツ 48 揚げ油 5 きな粉 3 三温糖 3 塩 0.04	牛乳 スーパの素 20 ウインナー 15 じゃがいも 40 たまねぎ 30 にんじん 10 ホールコーン缶 5 にんにく 0.2 ◆うずら卵 20 冷凍グリルド・ソース 3 卵イオン 2 ナツメグ 0.03 ペイリフ 0.02 スーパの素 1.5 炒め油 0.5 水 35 塩 0.5 こしょう(黒) 0.01
エネルギー 629 Kcal 糖質 29.8g	たんぱく質 25.4g 塩分相当量 3.0g

21	
ごはん	牛乳
ごはん おひたし 餃子煮 ごまみそあえ	牛乳 おひたし 餃子煮 ごまみそあえ ▲鶏卵 30 鶏もも小間 40 じゃがいも 30 小松菜 30 白ごま 15 にんじん 2 冷凍グリルド・ソース 2.5 しょうゆ 1.5 三温糖 2 しょうゆ 7 みりん 2 さば・かつお節 2 水 40
エネルギー 636 Kcal 糖質 20.3g	たんぱく質 25.0g 塩分相当量 1.9g

22	
ロールパン	牛乳
ロールパン ポルシテ 花野菜	牛乳 ポルシテ 花野菜 豚肩ロース角 50 じゃがいも 45 たまねぎ 30 にんじん 10 にんにく 0.2 セロリ 3 ホールトマト缶 10 大根 20 ▲大豆ソース 7.5 生クリーム 2.5 ペイリフ 0.02 赤ワイン 2 スーパの素 1 炒め油 50 塩 0.5 こしょう(黒) 0.02
エネルギー 645 Kcal 糖質 30.1g	たんぱく質 26.5g 塩分相当量 2.5g

25	
肉うどん	牛乳
肉うどん ▲ゆで麺 75 豚もも小間 35 なた 5 ねぎ 8 ほうれん草 10 にんじん 5 油揚げ 5 しょうゆ 6 みりん 3 さば・かつお節 3 水 120	牛乳 青のりポテト 青のりポテト 揚げ油 青のり 塩 豆腐プリン 精白米 100 揚げ油 3 しょうゆ 0.1 塩 0.3
エネルギー 699 Kcal 糖質 21.6g	たんぱく質 24.6g 塩分相当量 1.7g

26	
チャーハン	牛乳
チャーハン 精白米 60 精麦 6 ロールソー司 15 ねぎ 15 にんにく 0.2 炒め油 0.5 しょうゆ 0.6 オイスターソース 1 スーパの素 1.5 塩 0.5 ホールコーン缶 0.02 ▲鶏卵 15 炒め油 0.5	牛乳 揚げキョーザ 揚げキョーザ ▲冷凍キョーザ 1~3年生 2個 4~6年生 3個 揚げ油 4 わかめとコーンのスープ カッフわかめ 0.5 たまねぎ 20 にんじん 5 ベーコン短冊 5 ホールコーン缶 15 しょうゆ 1 スーパの素 2 塩 110 こしょう(黒) 0.01
エネルギー 625 Kcal 糖質 23.7g	たんぱく質 20.5g 塩分相当量 3.2g

27	
ミルクパン	牛乳
ミルクパン チリコンカン コールスロー	牛乳 チリコンカン コールスロー 豚挽肉 25 大豆 15 たまねぎ 45 にんじん 15 乾燥パセリ 0.3 にんにく 0.1 ▲マカロニ 10 炒め油 0.7 炒め油 10 ▲小麦粉 2 トマトチップ 10 中濃ソース 2 しょうゆ 1 赤ワイン 0.5 チリパウダー 0.05 水 25 塩 0.5 こしょう(黒) 0.02
エネルギー 632 Kcal 糖質 21.3g	たんぱく質 27.4g 塩分相当量 2.8g

28	
発芽玄米ごはん	牛乳
発芽玄米ごはん 発芽玄米 52 いそあえ 45 ほろりん草 10 しょうゆ 5 みりん 3 納みのり 1	牛乳 肉じゃが 豚もも小間 40 じゃがいも 90 たまねぎ 30 にんじん 10 しょうが 0.5 しらたき 15 冷凍グリルド・ソース 3 みりん 2 三温糖 8 しょうゆ 1 水 25 炒め油 1
エネルギー 619 Kcal 糖質 14.3g	たんぱく質 24.0g 塩分相当量 1.9g

29	
ホットドッグ	牛乳
ホットドッグ ▲コッペパン 50 ウインナー 35 トマトチップ 6 マスタードあえ 50 もやし 50 小松菜 10 しょうゆ 3 粒入りマスタード 0.55	牛乳 ベジタブルチャウダー たまねぎ 20 じゃがいも 30 プロコリー 15 にんじん 10 ホールコーン缶 20 ベーコン短冊 5 ※むきえび 10 ▲小麦粉 3 ▲バター 3 脱脂粉乳 5 スーパの素 2 水 110 こしょう(黒) 0.02
エネルギー 608 Kcal 糖質 25.4g	たんぱく質 28.1g 塩分相当量 3.6g

アレルギーのお知らせ

アレルギー7品目うち、乳・卵・小麦・えびについて印をつけてあります。

乳 → ●、卵 → ◆、小麦 → ▲、えび → ※

各ご家庭で確認をお願いします。

*そば・落花生の使用はしていません。

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方々に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝!

