

1 月 予 定 献 立 表

2022 年 1 月

(愛西市)学校教育課

曜 日	献立名	体を作るものになるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものになる(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		びこう
		1群(魚・肉・卵・豆・豆腐類)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海苔類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	
7 金	あまっこカレー むぎごはん フランクフルト 牛乳 だいこんサラダ	ぶたにく まめみそ フランクフルト	牛乳	にんじん	れんこん【あいち】 たまねぎ しょうが にんにく こしほねぎ【あいさい】	むぎごはん じゃがいも つしまふ カレールウ	あぶら	
11 火	ごはん 牛乳 ぶり ごんぶあえ そうじ ミニたいやき(チョコ)	ぶり とりにく かまぼこ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	きゅうり キャベツ だいこん	ごはん さとう でんぶん もち ミニたいやき	わふうドレッシング	
12 水	ごはん 牛乳 ちりめん たこのからあげレモンソース ごじる	ぶたにく あぶらあげ たこのからあげ(たこ) とうふ だいず まめみそ しろみそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しめじ ごぼう レモンかじゅう レモンかわ かぶ	ごはん さとう たこのからあげ(でんぶん) さとう じゃがいも	あぶら あぶら	
13 木	あいちの だいこんごはん 牛乳 カリフラワーのピリからいため けんちょうじ	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	あいちのだいこんごはん (だいこんば)	カリフラワー【さやこうち】 だいこん えだまめ れんこん【あいち】 こんにやく ねぎ	あいちのだいこんごはん(ごはん) さとう しおこうじ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	
14 金	レーズン ロールパン 牛乳 しゅんぎくとツナのサラダ はくさいとベーコンのとうにゅうスープ	とうふ とりにく たまご まぐろサラダあぶらづけ ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん	えだまめ しゅんぎく【あいさい】 たまねぎ はくさい【あいち】	レーズンロールパン でんぶん パンこ さとう	あぶら たまごなしマヨネーズ	免疫カアップ献立
17 月	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき みずなのごまびたし ゆばのすましじ	さわら さいきょうみそ ちくわ ゆば ささみ なまあげ	牛乳 めかぶ	みずな にんじん みつば	きゅうり だいこん はくさい【あいち】 えのきだけ	ごはん さとう ごま		
18 火	ごはん 牛乳 ひじきごはん つぎょうざ あおさじ	とりにく つぎょうざ(ぶたにく) かまぼこ あぶらあげ まめみそ しろみそ	牛乳 あおさのり	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし えだまめ しょうが かぶ ねぎ もやし はくさい【あいち】	ごはん さとう つぎょうざ(こむぎこ)	あぶら あぶら	
19 水	ソフトめん 牛乳 トマトというどりやさいのケーキ・サレ イタリアンサラダ	ぶたにく だいず たまご ウィナー	牛乳 きゅうにゅう チーズ	トマトピューレ にんじん トマト フロッコリー キパブリカ	にんにく たまねぎ れんこん マッシュルーム グリンピース	ソフトめん ハヤシルウ さとう ホットケーキミックス	あぶら オリーブあぶら イタリアンドレッシング	食育の日 給食コンクール 最優秀賞
20 木	ごはん 牛乳 サメのせんだいみそやき おくすかけ ずんだもち	とりにく たまご サメのせんだいみそやき(サメ、せんだいみそ) とうふ さかなそうめん	牛乳	にんじん こまつな	こんにやく ごぼう ほししいたけ ずんだもち(えだまめ)	ごはん あぶら サメのせんだいみそやき(さとう) さといも でんぶん ずんだもち(もち・さとう)		
21 金	こがた ロールパン 牛乳 やきそば れんこんサラダ フルーツパバロア	ぶたにく いか はんぺん かつおぶし れんこん	牛乳 ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ベにしょうが れんこん【あいち】 とうもろこし レタス みかん バイン もも	こがたロールパン やきそばめん やさしいドレッシング	あぶら やさしいドレッシング	
24 月	ごはん 牛乳 ニギスフライ こまつなのなめだけあえ みそおでん	ニギスフライ(ニギス) なまあげ ぶたにく はんぺん まめみそ うずらたまご	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん【あいさい】 さやいんげん	なめだけ だいこん【あいさい】 こんにやく しょうが	ごはん ニギスフライ(パンこ) さとう	あぶら	全国学校給食週間 24日~30日
25 火	ごはん 牛乳 ザンギ わふうポテトサラダ いしかりなべ	とりにく ハム さけ しろみそ まめみそ	牛乳	にんじん【あいさい】	にんにく しょうが きゅうり キャベツ もやし たまねぎ しめじ しょうが	ごはん さとう でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	
26 水	ちゅうかめん 牛乳 ながさきちゃんぽん とさあえ てづくりアップルパイ	ぶたにく なると かつおぶし	牛乳	にんじん【あいさい】 チンゲンサイ	キャベツ たけのこ こしほねぎ【あいさい】 たまねぎ にんにく しょうが だいずもやし	ちゅうかめん さとう		
27 木	ごはん 牛乳 けいちゃん ニジマスのあますダレ いとかんでんのうまみじ	とりにく まめみそ ニジマス ぶたにく とうふ	牛乳 かんてん	にんじん【あいさい】 にんじん【あいさい】 ほうれんそう	キャベツ にんにく だいこん	ごはん さとう でんぶん しおこうじ	ごまあぶら あぶら	
28 金	あいちの こめこパン 牛乳 ポテトピザ グリーンサラダ あいさいポトフ れんこんプリン	ベーコン まぐろサラダあぶらづけ ぶたにく	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん【あいさい】 フロッコリー さやいんげん	ピーマン れんこん【あいち】 たまねぎ だいこん【あいさい】 れんこんプリン(れんこん)	あいちのこめこパン じゃがいも さとう さとう	カルシウム 強化献立	
31 月	きんめロウカット げんまいごはん 牛乳 たれカツどん きりほしだいこんのかみかみあえ スキーじ	ひとくちカツ(ぶたにく) ずるめ ぶたにく とうふ しろみそ	牛乳	にんじん	きりほしだいこん きゅうり えだまめ だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ こんにやく ポンカン	きんめロウカットげんまいごはん ひとくちカツ(パンこ) さとう	あぶら	かみかみ献立

※ごはん、牛乳は愛知県産物産を使用しております。

※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

★今月の栄養価★

	エネルギー			たんぱく質			脂質		
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%		
月平均	611	17.2	28.3	月平均	759	16.4	26.2		

★ 1月24日~30日は「全国学校給食週間」です。

★ 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」です。

13日のカリフラワーのピリ辛のために使用する「カリフラワー」は、佐屋高校の生徒さんが育ててくれたものを使用します。



★「あいさいさん☆給食コンクール」受賞者発表★

小学4年生から中学3年生を対象に、「愛西市産のトマト」を使った料理を募集しました。たくさんご応募いただき、ありがとうございます。その料理の中から、8点の料理を選びました。最優秀賞の料理は1月19日に、優秀賞の料理は2月に登場します。お楽しみに！

おめでとうございます！

	学校名	クラス	氏名	献立名
最優秀賞	佐織中学校	2年A組	福田 ころろさん	トマトと彩り野菜のケーキ・サレ
優秀賞	北河田小学校	4年1組	鈴木 仁子さん	トマトとサバのうまみたっぷりうまチーズ焼き
優秀賞	北河田小学校	6年1組	宇佐美 結女さん	あいさいどんぶり
佳作	永和小学校	5年1組	林 祥誠さん	一口食べたらとまらないトマうまケーキ
佳作	市江小学校	5年1組	長屋 玲志さん	いろいろ野菜と豚肉のスタミナトマトソースがけ
佳作	立田南部小学校	6年松組	小粥 梨央さん	トマたまじゃくつと炒め
佳作	西川端小学校	5年2組	村上 楓香さん	愛西スコップトマトハンバーグ
佳作	佐織中学校	3年C組	大和 りんねさん	旬野菜のしんじょう風トマトあんかけ