

1月予定献立表

2022年1月

(愛西市)学校献立表

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目(肉・卵・豆・豆腐)	2目(牛乳・乳製品・魚・魚介類)	3目(米類・雑穀類)	4目(その他の野菜・果物)	5目(米・パン・めん・いも・豆類)	6目(油類)	
7	あまっこカレー	ぶたにく	まめみそ	にんじん	れんこん【あいさ】 たまねぎ しょうが	むぎごはん	じゃがいも	あぶら
8	フランクフルト	フランクフルト			にんにく こしほねぎ【あいさ】	つしまふ カレールウ		
9	だいこんサラダ				だいこん ほうさい【あいさ】 とうもろこし			わかうドレッシング
10	ぶりのでりやき	ぶり		こんぶ	きゅうり キャベツ	ごはん さとう でんぶ		
11	こんぶあえ	とりにく	かまぼこ	こまつな にんじん	だいこん	もち		
12	ミミこたいやき(チョコ)					ミミこたいやき		
13	もぶりごはん	ぶたにく	あぶらあげ	にんじん	しめじ こぼろ	ごはん さとう		あぶら
14	だこのからあげレモンソース	だこのからあげ(だこ)		ほうれんそう	レモンかじゅう レモンがわ	だこのからあげ() さとう		あぶら
15	ごじる	とうふ	まめみそ		かぶ	じゃがいも		
16	とりにくのしょうゆごうじやき	とりにく						
17	カリフラワーのピリからいため	ぶたにく		あいちのだいこんばごはん(だいこんば)	カリフラワー(さやごうごう) だいこん	あいちのだいこんばごはん(ごはん)		
18	けんちょうじる	とうふ	あぶらあげ	にんじん	れんこん【あいさ】 こんにゃく	さとう しおごうじ		あぶら
19	けんちょうじる				ねぎ	さとう		あぶら
20	れんこん					さといも		あぶら
21	れんこん					さといも		あぶら
22	れんこん					さといも		あぶら
23	れんこん					さといも		あぶら
24	れんこん					さといも		あぶら
25	れんこん					さといも		あぶら
26	れんこん					さといも		あぶら
27	れんこん					さといも		あぶら
28	れんこん					さといも		あぶら
29	れんこん					さといも		あぶら
30	れんこん					さといも		あぶら
31	れんこん					さといも		あぶら

※ごはん、牛乳は愛知県産物産物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		
	小学校 基準値	650	摂取エネルギーの13~20%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの13~20%	小学校 基準値	650	摂取エネルギーの20~30%
月平均	608	17.2	28.1	月平均	756	16.5	26.1		

☆1月24日~30日は「全国学校給食週間」です。

各料理の詳しい紹介は、後日配布する「食育だより~全国学校給食週間特別号~」をご覧ください。

☆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、佐藤農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	佐藤中学校	2年A組	福田 ころごさん	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味チーズ煮
優秀賞	北河田小学校	6年1組	宇佐美 結衣さん	あいさいどんぶり
佳作	永和小学校	5年1期	林 祥雄さん	二日煮べたらとからまないトマトマアキー
佳作	市江小学校	5年1組	長屋 浩志さん	いろいろ野菜と豚肉のスタミナトマトソースがけ
佳作	立田岡部小学校	6年松組	小野 梨央さん	トマトまじりシャキッと炒め
佳作	西川岡小学校	5年2期	村上 悠貴さん	愛西スコップトマトハンバーグ
佳作	佐藤中学校	3年C組	大和 りんねさん	彩野菜のしんじょう風トマトあんかけ