

〔配布用献立表〕

2022年 1月

名張市教育委員会事務局

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
12 水	麦飯	○	さばのしょうが煮 白菜漬け 具だくさん味噌汁	牛乳、まさば、塩昆布、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、三温糖、ごま(いり)	しょうが、はくさい、こまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、突きこんにやく、しめじ、葉ねぎ	610 kcal 26.8 g 19.1 g 2.2 g
13 木	ミルクパン 【みえ地物一番給食の日】	○	チリコンカーン フライドポテト	牛乳、豚もも肉、大豆、いんげんまめ(乾)、あおのり	ミルクパン、油、じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、エリンギ、さやいんげん(ゆで)、ホールトマト	643 kcal 24.9 g 23.8 g 2.5 g
14 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	肉じゃが なます ごま田作り	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、厚揚げ、かたくちいわし(田作り)	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、ごま(いり)	たまねぎ、突きこんにやく、にんじん、さやいんげん(ゆで)、だいこん	618 kcal 25.0 g 15.7 g 1.1 g
17 月	白飯	○	鶏の照り焼き ごま和え 名張の雑煮	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ミックスみそ	白飯、ごま(いり)、もち、さといも	しょうが、キャベツ、ほうれんそう、りよくとうもやし、だいこん、京人参	656 kcal 27.4 g 19.4 g 2.1 g
18 火	元気100倍チャーハン	○	豆腐の五目スープ みかん	牛乳、牛もも肉、鶏卵、ベーコン、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、生しいたけ(菌床栽培、生)、乾燥カリカリ梅、葉ねぎ、キャベツ、しょうが、チンゲンサイ、温州蜜柑(早生、生)	617 kcal 22.0 g 18.7 g 2.5 g
19 水	麦飯 【バリっ子給食：なばな】	○	ししゃものてんぷら なばなの磯辺あえ かす汁	牛乳、ししゃも(生干し)、焼きのり、油揚げ、豚もも肉、ミックスみそ	麦飯、薄力粉、かたくり粉、油、さといも	なばな、キャベツ、りよくとうもやし、だいこん、にんじん、葉ねぎ	624 kcal 27.8 g 19.1 g 2.0 g
20 木	揚げパン	○	冬野菜のポトフ はくさいサラダ	牛乳、鶏もも肉、大豆、ツナ水煮	コッペパン、油、上白糖、じゃがいも、三温糖	にんじん、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、はくさい、だいこん、こまつな、ホールコーン、レモン(果汁、生)	619 kcal 23.3 g 26.2 g 2.1 g
21 金	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ロースハム、干ひじき(スルメ釜、乾)	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、こまつな	657 kcal 21.9 g 20.3 g 2.3 g
24 月	白飯	○	鮭の塩焼き ひのな漬け すいとん	牛乳、塩ざけ、鶏もも肉、厚揚げ	白飯、ごま(いり)、薄力粉、白玉粉	ひのな(甘酢漬)、はくさい、だいこん、にんじん、こまつな	622 kcal 28.3 g 18.0 g 2.3 g
25 火	れんこんごはん	○	黒豆 さつまいもの味噌汁	牛乳、鶏ひき肉、大豆全粒(国産、黒、乾)、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、油、三温糖、さつまいも	れんこん、しょうが、葉ねぎ、だいこん、たまねぎ、こまつな	612 kcal 23.8 g 16.0 g 2.3 g
26 水	麦飯	○	おでん風煮 はるさめあえ	牛乳、牛すじ、がんもどき、さつまいも揚げ、うずら卵水煮、カット昆布	麦飯、じゃがいも、三温糖、はるさめ(乾)	だいこん、板こんにやく、にんじん、キャベツ、こまつな、りよくとうもやし	612 kcal 26.6 g 16.5 g 2.0 g
27 木	減量パン ほうれんそうのクリームスパゲテ 【バリっ子給食：ほうれんそう】	○	花野菜のサラダ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、牛乳、クリーム(乳脂肪)、ツナ水煮	減量パン、スパゲッティ(麺)、油、米粉・みえのゆめ、じゃがいも、マヨネーズ	セロリー、たまねぎ、エリンギ、しめじ、ほうれんそう、カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ、にんじん	632 kcal 25.7 g 26.2 g 1.6 g
28 金	麦飯	○	高野豆腐と青菜の卵とじ じゃがいもきんぴら りんご	牛乳、凍り豆腐、鶏もも肉、鶏卵、豚もも肉	麦飯、三温糖、かたくり粉、油、じゃがいも、ごま(いり)	にんじん、干し椎茸、はくさい、こまつな、突きこんにやく、さやいんげん(ゆで)、りんご(皮つき、生)	637 kcal 24.6 g 18.1 g 1.3 g
31 月	白飯 【バリっ子給食：大根】	○	大根のそぼろ煮 ごまマヨネーズあえ	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、焼き竹輪	白飯、油、三温糖、かたくり粉、マヨネーズ、ごま(いり)	だいこん、にんじん、しょうが、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、りよくとうもやし、ほうれんそう	645 kcal 22.6 g 23.9 g 1.3 g

* 学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇地場産物の活用に取り組んでいます。

バリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。

1月19日「なばなの磯辺あえ」の「なばな」はJA伊賀ふるさとなばな部会から無償で提供していただくものを使用します。

みえ地物一番給食の日：第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。

◆1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。24日の献立は、学校給食が始まった時に出された「鮭の塩焼き」と、戦争で食べる物が不足していた昭和17年ごろに出された「すいとん」です。