



学校給食予定献立表

平成29年度 住田町学校給食センター
小・中学校用

ひにち	こんだてめい	使っている食品			★給食時間の放送も聞いてね! ひとくちメモ	1人当たりのエネルギー量(kcal)
		赤 (魚・肉・卵・牛乳・豆など)	黄 (穀物・いも・砂糖など)	緑 (野菜・果物など)		
15 (月)	ごはん 牛乳 エビチリ 白菜の中華サラダ 春雨スープ	牛乳 エビ イカ ハム なると	米 片栗粉 油 ごま油 ごま 砂糖	体の調子を整える食品(ビタミン・ミネラル) 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 人参 きゅうり 春雨 チンゲン菜 なら 人参	*今年の目標はたてましたか 好き嫌いのある人は、何でも食べることにチャレンジしてみましょう。	764
16 (火)	鮭わかごはん 牛乳 ホッケの塩焼き 大豆とひじきの炒め煮 ひつつみ	鮭 わかめ 牛乳 ホッケ ひじき 大豆 生揚げ 鶏肉	米 油 砂糖 ごま すいとん粉	人参 たまご 人参 玉ねぎ こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ	*ひつつみ 小麦粉を水で練り、手でちぎった料理で、昔から家庭の味として食べられています	776
17 (水)	ごはん 牛乳 松風焼き 梅肉和え わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 鶏卵 味噌 鯉節 わかめ 生揚げ 味噌	米 パン粉 砂糖 ごま メークイン	長ねぎ 人参 グリンピース 生姜 大根 きゅうり もやし 梅 長ねぎ	*味噌 塩や醤油のように、食べ物に味をつける調味料ですが、味噌自体にも栄養がたくさんあります。	629 820
18 (木)	コッペパン 牛乳 ホキ香草フライ クリームソース煮 ミネストローネ レモンヨーグルト	牛乳 ホキ 鶏肉 チーズ ベーコン ヨーグルト	パン 油 パン粉 マカロニ メークイン	バジル コーン 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト パセリ レモン	*ミネストローネ 「ミネストローネ」とは具沢山のという意味のイタリア料理です。	633 763
＜冬のすみたっ子給食＞ 住田町の食材がたっぷりの中華メニューです。住田の冬の恵みを味わって食べてください！						
19 (金)	ごはん 牛乳 すみたっ子餃子(低・中1個・高2個) ヘルシー酢鶏 住田れい菜と卵のスープ 住田産いちご(1個)	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	米 小麦粉 ごま油 片栗粉 なたね油 砂糖 ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 大根 人参 れい菜 いちご	*すみたっ子給食 住田の食の魅力再発見と地元食材を食べてほしいと年4回行います。	682 943
22 (月)	酢飯 手巻きのみ 牛乳 卵焼き(2本) シーチキン 納豆 こんにやくのおかか炒め すまし汁 りんご	牛乳 のり 鶏卵 ツナ 納豆 鯉節 さつま揚げ	米 マヨネーズ 油 砂糖 麩	玉ねぎ こんにやく 人参 ピーマン れんこん 人参 絹さや 干しいたけ えのきたけ りんご	*のり 三陸でとれた新のりです。のりにごはんをのせ、具材を巻いて食べましょう。	593 777
23 (火)	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 筑前煮 せんべい汁	牛乳 さわら 味噌 鶏肉 鶏肉	米 油 さともしも 砂糖 小麦粉	たけのこ 人参 こんにやく 干しいたけ インゲン 人参 ごぼう しめじ 長ねぎ	*せんべい汁 南部地方は、米よりもそばや小麦がたくさんできたため、南部せんべいが誕生しました。	596 786
＜全国学校給食週間＞ 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！ 日本全国味のぐりをテーマにした給食が登場します！						
24 (水)	麦ごはん 牛乳 神奈川県 シュウマイ(2個) 野菜サラダ 海軍カレー 福神漬	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミルク	米 麦 小麦粉 じゃがいも	グリンピース キャベツ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 チャツネ 大根 なす きゅうり れんこん 生姜	*全国学校給食週間 給食はたくさんの方のあたたかい気持ちのおかげで始まりました。	682 905
25 (木)	ごはん 牛乳 北海道 ザンギ 花野菜サラダ 石狩汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 鮭 木綿豆腐 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	生姜 にんにく ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン 人参 白菜 長ねぎ えのきたけ 大根	*全国学校給食週間 昔(昭和22年)の給食はコッペパン、トマトシチュー、脱脂粉乳でした。	624 811
26 (金)	たかたのゆめご飯 牛乳 新潟県 鮭の照り焼き のっぺ スキー汁 ぼんかん	牛乳 鮭 ちくわ かまぼこ 豚肉 木綿豆腐 味噌	米 砂糖 油 さともしも 片栗粉 さつまいも	人参 たけのこ こんにやく 干しいたけ 人参 大根 ごぼう こんにやく 長ねぎ ぼんかん	*全国学校給食週間 現在の給食は地元の食材を使ったり、郷土料理なども多く取り入れています。	657 850
29 (月)	ごはん 牛乳 宮崎県 チキン南蛮(タルタルソース) 切干大根のカレー炒め キャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ アサリ 鶏卵 生揚げ 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	たまご きりたんぽ 人参 玉ねぎ 切干大根 人参 キャベツ 人参	*全国学校給食週間 給食センターでは1日に何人分の給食を作っているでしょう？	695 886
30 (火)	茶飯 牛乳 奈良県 サバの竜田揚げ 権座 飛鳥汁	牛乳 サバ 昆布 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 味噌	米 油 さともしも 砂糖	れんこん 人参 こんにやく 人参 大根 ごぼう 白菜 干しいたけ えのきたけ	*全国学校給食週間 たくさんの方の食材を使ったりいろいろな献立のある学校給食は世界に誇れるものです。	694 870
31 (水)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 大根と水菜のサラダ 長ねぎのみそ汁 はるか	牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ 味噌	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが だいこん みずな 人参 生姜 大根 水菜 もやし 人参 長ねぎ 人参 はるか	*サラダ サラダという言葉はどこからきたのでしょうか？	602 806

★3学期給食開始日★
・世田米小 18日(水) ・有住小 17日(火) ・世田米中 18日(水) ・有住中 15日(月)

★給食のない日★
・世田米小 25日(木) ・有住中 29日(月)

基準
640
820

◎献立は都合により変更することがあります。 ◎収穫状況や調理作業内容に応じて住田産食材を取り入れます。太字の食材は住田町の予定です。
◎1月26日(金)の「たかたのゆめご飯」は陸前高田市から、住田町の給食でも味わってほしいと無償でいただいたお米です。

1月24日～1月30日は
全国学校給食週間

あけましておめでとうございます。本年も安心安全でおいしい給食をご提供できるよう、職員一同頑張っておりますので、よろしくお願いいたします。
1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。給食では、日本全国のご当地料理が登場する予定です。詳しくは、給食だよりをご覧ください。ぜひ、ご家庭でも給食について話題にしてみてください。

全国学校給食週間と7つの目標!

- 健康的で望ましい食生活のお手本にしよう!
- みんなで助け合い、協力して楽しく食べよう!
- 自然の恵みである食べ物に感謝しよう!
- いつも「ありがとう」「ごろうさま」の感謝の気持ちを持とう!
- 栄養バランスのとれた食事です毎日健康に過ごそう!
- 食べ物を通して社会のしくみをしよう!
- ふるさとや地域の食文化を知ろう。そして未来に伝えていこう!