



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

		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)
		体を作る食品(タンパク質・カルシウム) ★赤 (魚・肉・卵・牛乳・豆など)	熱や力になる食品(炭水化物・脂質) ★黄 (穀物・いも・砂糖など)	体の調子を整える食品(ビタミン・ミネラル) ★緑 (野菜・果物など)		
ひにち	こんだてめい					
1 (木)	エビピラフ 牛乳 チキンマスタード焼き コールスローサラダ コンソメスープ 桃ヨーグルト	エビ 牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	米 ごま油	人参 コーン キャベツ 人参 ブロccoli 白菜 人参 えのきたけ グリンピース コーン 桃	* コールスローサラダ コールスローは、細かく切ったキャベツをマヨネーズやドレッシングで和えたサラダのことです。	617 794
2 (金)	ごはん 牛乳 イワシのかば焼き きゅうりの酢の物 けんちん汁 節分豆	牛乳 イワシ わかめ 木綿豆腐 油揚げ 大豆 カタクチイワシ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 油 ごま油 さつまいも ごま 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 大根 ごぼう こんにやく 長ねぎ	* 節分 イワシや節分豆など、節分にまつわる食材が登場します。	663 857
5 (月)	ひじきごはん 牛乳 サバの塩焼き 野菜のうま煮 なるとのすまし汁 ポンカン	ひじき 牛乳 サバ 鶏肉 なると	米 ごま油 油 じゃがいも 砂糖 麩	こんにやく 人参 玉ねぎ インゲン たけのこ 絹さや 人参 えのきたけ ポンカン	* なると なるとのグルグル模様は、潮の流れを表したものです。	616 802
6 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き もやしの炒め物 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	米 油 砂糖	もやし たけのこ ピーマン にんにく 小松菜 人参 大根	* もやし 全く光が射さない暗闇の中で育つ野菜のひとつに「もやし」があります。	569 747
7 (水)	麦ごはん 牛乳 さつまいも・大豆・小魚の揚げ煮 海藻サラダ ポークカレー	牛乳 大豆 カタクチイワシ わかめ くわわかめ とさかのり 豚肉 スキムミルク	米 麦 さつまいも 油 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	きゅうり にんじん もやし 玉ねぎ 人参 りんご	* カレー カレーはインド料理で、肉や野菜をいろいろなスパイスやハーブで煮込んだものです。	699 907
8 (木)	揚げパン 牛乳 かぼちゃコロッケ ブロccoliサラダ ポトフ クレープ	牛乳 ツナ ウインナー	パン 油 グラニュー糖 油 じゃがいも クレープ	かぼちゃ 玉ねぎ ブロccoli コーン 玉ねぎ 人参 大根 白菜	* アンコール給食 世田米小学校6年生に卒業する前にもう一度食べたい献立を考えてもらいました	697 869
9 (金)	ごはん 牛乳 豚キムチ丼 ナムル トックスープ	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	米 砂糖 ごま油 トック	にんにく 生姜 玉ねぎ キムチ 人参 ほうれん草 もやし 大根 人参 白菜 干しいたけ 長ねぎ	* トック トックは韓国料理で使われ、「汁物の餅」という意味があります。	666 866
13 (火)	ごはん 牛乳 アジカレーフライ 大根の白みそ煮 生揚げのみそ汁 いよかん	牛乳 アジ 味噌 生揚げ わかめ	米 パン粉 小麦粉 片栗粉 油 砂糖	大根 人参 干しいたけ こんにやく インゲン 人参 玉ねぎ いよかん	* いよかん 「いよかん」の「かん」は「みかん」の「かん」。では、「いよ」とは何でしょう?	674 870
14 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のたれかつ 五色サラダ 根菜汁	牛乳 鶏肉 ひじき 木綿豆腐 味噌 バター	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	きゅうり もやし 人参 コーン 大根 人参 ごぼう 干しいたけ こんにやく	* にんじん 世界中のいろいろな料理に使われるので、野菜の万能選手です。	635 829
15 (木)	コッペパン 牛乳 ホキパン粉焼き 野菜ソテー コーンスープ いちごジャム	牛乳 ホキ ベーコン 牛乳 生クリーム	パン マヨネーズ パン粉 油 じゃがいも 砂糖	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 人参 玉ねぎ コーン パセリ いちご	* 牛乳 一年中飲んでいる牛乳ですが、味の違いを感じたことはありませんか?	634 798
16 (金)	ごはん 牛乳 レバーとじゃがいものオーロラソース和え わかめサラダ のっぺい汁	牛乳 鶏レバー わかめ 鶏肉 油揚げ	米 じゃがいも 油 片栗粉 砂糖 ごま油 さつまいも 片栗粉	生姜 にんにく トマト 大根 人参 きゅうり 大根 人参 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ	* レバーを食べよう!! 運動するときすぐに息切れする、立っているのが辛いということはありませんか?	603 787
<<食育の日>> 毎月19日は食育の日です。栄養のバランスが良くなる「まごわやさしい」が全て使われた献立です!						
19 (月)	たかたのゆめ雑穀ご飯 牛乳 タラのごまみそだれ 五目豆 じゃがいもとわかめのみそ汁 はるか	牛乳 タラ 味噌 大豆 昆布 ちくわ わかめ 油揚げ 味噌	米 あわ ひえ きび 砂糖 ごま じゃがいも	人参 こんにやく ごぼう 人参 えのきたけ 長ねぎ はるか	* まごわやさしい 栄養のバランスのとれる食べ物の頭文字をとって並べた言葉です。	633 817
20 (火)	ごはん 牛乳 春巻き 八宝菜 にらたまスープ	牛乳 豚肉 エビ イカ かまぼこ 鶏卵	米 ごま油 油 片栗粉 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ 白菜 人参 たけのこ 干しいたけ にら 玉ねぎ 人参 絹さや	* にら にらは丈夫で作りやすく刈り取っても新しい葉が伸びて年に数回収穫できます。	639 804
21 (水)	ごはん 牛乳 イカごまフライ 厚揚げの磯煮 ふぶき汁	牛乳 イカ 生揚げ はんぺん 木綿豆腐 わかめ 味噌	米 ごま パン粉 小麦粉 油 砂糖	小松菜 人参 キャベツ 大根 人参 長ねぎ	* ふぶき汁 汁の中で豆腐が散っている様子が吹雪に見えることからつけられた名前です。	639 831
22 (木)	丸パンスライス 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ ポパイスープ スライスチーズ(中のみ)	牛乳 牛肉 豚肉 ベーコン チーズ	パン オリーブ油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ トマト きゅうり 人参 コーン グリンピース ほうれん草 人参 コーン 玉ねぎ	* 手を洗おう! 手洗いは目に見える汚れだけでなく、目に見えない菌やウイルスを落とします。	620 826
23 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の南蛮漬け ほうれん草のごま和え なめこ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 味噌	米 油 片栗粉 砂糖 ごま	赤ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 しめじ もやし 人参 人参 長ねぎ なめこ	* しめじ 「香りまつたけ、味しめじ」といわれるほど、上品で味わいがあるきのこです。	619 780
26 (月)	ごはん 牛乳 かりんとん揚げ 切干大根の中華サラダ わかめスープ ココアパバロア	牛乳 豚肉 ハム わかめ	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 ココアパバロア	生姜 切干大根 きゅうり キャベツ たけのこ えのきたけ 長ねぎ 人参	* アンコール給食 有住小学校6年生に卒業する前にもう一度食べたい献立を考えてもらいました。	701 773
27 (火)	青菜ごはん 牛乳 マスの南部焼き 高野豆腐の五目煮 八杯汁	牛乳 マス 高野豆腐 鶏肉 木綿豆腐	米 砂糖 ごま じゃがいも 片栗粉	広島菜 京菜 大根葉 人参 インゲン 人参 干しいたけ 長ねぎ えのきたけ 生姜 みつば	* 豆腐を凍らせると? 豆腐を凍らせるとどうなるか知っていますか?	581 752
28 (水)	ごはん 牛乳 子持ちシヤモフライ(小2本、中3本) れんこんきんぴら さつまいものみそ汁	牛乳 シヤモ 豚肉 油揚げ 味噌	米 油 ごま油 砂糖 ごま さつまいも	れんこん こんにやく 人参 インゲン 人参 もやし 大根	* れんこん れんこんは「蓮」の地下茎が太くなったものです。	627 911

★給食のない日★
・世田米小 1日(木)・16日(金) ・有住小 19日(月)・28日(水)

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。 **赤字**の食材は住田町産の予定です。
◎2月19日(月)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。