



よていいこんだてひょう



1月25日～29日は、**全国学校給食週間**で、地元の食材を中心にした献立にしています。

黒潮町立学校給食センター

日 (曜)	おも 主 食	牛 乳	おかず・デザート	材 料 名			エネルギー 小学 中学
				ねつ ちから 熱や力となる【黄】	からだ あか 体をつくる【赤】	からだ ちようし ととの 体の調子を整える【緑】	
8 金	鏡開きメニュー ちらしずし	○	シイラのフライ さんしょくなます おぞうに	はくまい、きょうかまい、さとう、 あぶら、ごま、しらたまもち	ぎゅうにゅう、シイラ、たまご、すまき、 アジ、きざみこんぶ、いとかまぼこ	ゆずかじゅう、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、 だいこん、きゅうり、えのきだけ、はくさい、 ほうれんそう	664 kcal 796 kcal
12 火	ごはん	○	はっぼうさい もやしのナムル みかん	はくまい、きょうかまい、ごまあぶら さとう、かたくりこ、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、うずらのたまご、 シーフードミックス、ハム、わかめ	たまねぎ、にんじん、はくさい、たけのこ、 ほししいたけ、ねぎ、しょうが、もやし、きゅうり、 みかん	655 kcal 786 kcal
13 水	拳ノ川小学校のアンコールメニュー						563 kcal 675 kcal
14 木	ごはん	○	☆さけのチャンチャンやき すかぶ ごもくきんぴら	はくまい、きょうかまい、さとう、 あぶら	ぎゅうにゅう、サケ、みそ、きざみこんぶ、 だいず、とりにく、あぶらあげ	キャベツ、にんじん、えのきだけ、かぶ、 ごぼう、こんにゃく、ほししいたけ	668 kcal 801 kcal
15 金	おやこどん	○	こんにゃくサラダ てづくりゆずゼリー	はくまい、きょうかまい、むぎ、 さとう、かたくりこ、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、 わかめ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ほししいたけ ねぎ、しらたき、きゅうり、コーン、ゆずかじゅう、 かんてん	702 kcal 842 kcal
18 月	上川口小学校6年生が 考えた献立 ごはん	○	にくじゃが ブロッコリーのおひたし りんご	はくまい、きょうかまい、じゃがいも、 あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、いとこんにゃく、ほししいたけ、 インゲン、ブロッコリー、コーン、りんご	649 kcal 778 kcal
19 火	食育の日メニュー ごはん	○	サバのみりんぼし ゆずかあえ とんじる	はくまい、きょうかまい、さとう、 さといも	ぎゅうにゅう、サバ、かちり、 きざみこんぶ、ぶたにく、とうふ、 あわせみそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ゆずかじゅう、 こんにゃく、だいこん、ほししいたけ、ごぼう、 ねぎ	682 kcal 818 kcal
20 水	ごはん	○	はくさいのクリームシチュー かいそうサラダ みかん	はくまい、きょうかまい、じゃがいも、 あぶら、シチュールウ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、かいそうミックス、 カニカマ	はくさい、にんじん、しめじ、ブロッコリー、キャベツ、 きゅうり、いとかんてん、みかん	693 kcal 831 kcal
21 木	ごはん	○	シイラのおうごんあげ ピーナッツあえ いりどり	はくまい、きょうかまい、こむぎこ、 あぶら、さとう、ごま、ピーナッツ、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、シイラ、とりにく	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、 インゲン、しめじ、たけのこ	675 kcal 810 kcal
22 金	ごはん	○	みそおでん はるさめのすのもの じゃことナッツのこくとうがらめ	はくまい、きょうかまい、さとう、 はるさめ、ごま、ピーナッツ、 こくとう	ぎゅうにゅう、あつあげ、ちくわ、 たまご、むすびこんぶ、すまき、 あわせみそ、わかめ、かちり	こんにゃく、だいこん、きゅうり、にんじん	698 kcal 837 kcal
25 月	ざっこくメニュー ざっこくごはん	○	ブリのおしゃき あさづけ みそしる	はくまい、きょうかまい、ざっこく、 さといも	ぎゅうにゅう、ブリ、かつおぶし、 きざみこんぶ、とうふ、わかめ、 あわせみそ	はくさい、にんじん、きゅうり、だいこん、えのきだけ、 ねぎ	636 kcal 763 kcal
26 火	旬のメニュー むぎごはん	○	さかのドライカレー おんやさいサラダ ポンカン	はくまい、きょうかまい、むぎ、 あぶら、カレールウ、ドレッシング	ぎゅうにゅう、あいびきミンチ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、グリーンピース、 エリンギ、しめじ、にんにく、コーン、ロマネスコ、 キャベツ、ヤングコーン、ポンカン	720 kcal 864 kcal
27 水	やきそば	○	きゅうりもみ ミニバターロール チーズ	めん、ミニバターロール、あぶら、 ソース、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちくわ、 かつおぶし、あおのり、かちり、 わかめ、チーズ	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、 きゅうり	657 kcal 788 kcal
28 木	高知の食べもの いっぱいの日 プチプチごはん	○	カツオとだいずのあげに ゆかりあえ やさいたまごスープ	はくまい、きょうかまい、げんまい、 かたくりこ、あぶら、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、カツオ、だいず、 すまき、きざみこんぶ、とうふ、 とさじろーたまご、いとかまぼこ	はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、 ねぎ	729 kcal 874 kcal
29 金	カミカミメニュー ごはん	○	とりにくのごまてりやき せんざりだいこんのごますあえ ふゆのあったかにももの	はくまい、きょうかまい、ごま、 さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、 いか、こんぶ、てんぷらだんご	れんこん、せんざりだいこん、もやし、 にんじん、ほうれんそう、だいこん、こんにゃく	669 kcal 802 kcal

- 材料入荷の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
- 給食停止の日に関しましては、各学校から随時、お知らせがあります。
- ご不明な点や質問等がありましたら給食センターへお問い合わせください。
- ☆が付いているメニューは黒潮町立学校給食センターの新メニューです。



黒潮町立佐賀学校給食センター 0880-55-2166
黒潮町立大方学校給食センター 0880-31-3201

1月の平均

小学生

671

中学生

804