



給食献立表

2022年1月号
藍住町教育委員会

(幼稚園・小学校・中学校)

日曜	こんだてめい		ざいりょうめい						栄養価	
			あか血・筋肉・骨をつくる		みどりの体の動きをよくする		きいろ力や体温のもとになる		エネルギー(kcal)	たんぱく(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	上段:小 下段:中	上段:小 下段:中
7 金	ごはん	○ ちくぜんにぶりのてりやきクリームだいふく	とり肉 さつまあげ ぶり	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ	米 こんにやく さとう だいふく	油	699 855	26.9 33.4
11 火	★あげパン	○ はなやさいのこめコシチュー オムレツ	とり肉 いんげんまめ たまご	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー	パン さとう じゃがいも こめこ	油 バター	674 835	27.4 33.3
12 水	ごはん	○ さわらのしおやき バックぼんず だいずいりきんぴらごぼう ゆめオレンジ	さわらぶた肉 だいず さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう オレンジ	米 こんにやく さとう	油 こま油 こま	660 798	29.8 35.4
13 木	ごはん ぶりかけ	○ おでんふうにこみ れんこんとツナのサラダ	とり肉 あつあげ さつまあげ うずらたまご ツナ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ れんこん	米 じゃがいも こんにやく さとう	ドレッシング	656 804	28.0 33.8
14 金	ごはん	○ マーボー豆腐 わかさぎのフリッター	ぶたひき肉 だいず みそ とうふ	牛乳 わかさぎ	ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース	米 さとう でんぷん	油	644 792	28.0 34.4
17 月	★むぎいりあわぎゅーませごはん	○ けんちんじる お米のメープルマフィン	牛肉 とうふ 油あげ	ちりめん わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	米 むぎ さとう こんにやく さといも マフィン	油 こま油	653 779	25.6 30.5
18 火	こくとうパン	○ さわらのみそマヨネーズやきはるさめスープ	さわら みそ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	パン くるざとう はるさめ	こま マヨネーズ	662 815	28.4 34.2
19 水	ごはん のりつくだに	○ ★あわおどりのからあげならあえ	とり肉 油あげ	牛乳 のり	にんじん	ゆず しいたけ れんこん だいこん	米 でんぷん さとう こんにやく	油 こま	686 844	29.6 36.0
20 木	ごはん	○ はっぼうさい しゅうまい きゅうりのかおりづけ	ぶた肉 いか うずらたまご しゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ はくさい きゅうり	米 でんぷん さとう	油 こま油	653 833	24.9 31.4
21 金	★むぎいりカレーライス	○ ★フルーツポンチ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご グリンピース みかん もも パイン ナタデココ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	651 803	20.4 24.2
24 月	ごはん	○ とくしまのさわらフライ バックソース ボイルキャベツ あわだんごスープ	さわらフライ 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ れんこん はくさい えのきたけ	米 たまねぎ	油	650 753	24.3 27.3
25 火	★こがたアップルパン	○ ★とくしまラーメン ごぼうサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ ねぎ	りんご たまねぎ はくさい きゅうり コーン	パン さとう ちゅうかめん	油 ドレッシング	681 879	22.7 28.3
26 水	ごはん はもあじつけのり	○ ぶたにくとこんにやくのみそになるとわかめのすだちずあえ	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 わかめ ちりめん のり	にんじん さやいんげん	たけのこ すだち キャベツ きゅうり	米 こんにやく さとう	油	655 805	24.7 29.6
27 木	☆こぎつねごはん	○ 肉だんごのケチャップあんかけ ☆ほうれんそうのかきたまじる ヨーグルト(中のみ)	油あげ 肉だんご とうふ たまご	ちりめん 牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	米 さとう	こま	645 817	30.8 39.9
28 金	ごはん	○ 肉じゃが ★ふしめんじる 豆乳いちごパンナコッタ	牛肉 ぶた肉 さつまあげ とうふ ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ	米 さとう じゃがいも こんにやく ふしめん パンナコッタ	油	664 816	28.3 34.8
31 月	むぎいり いちわかめごはん	○ おさかなナゲット ★ぶたじる	ナゲット ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	米 むぎ さつまいも こんにやく	油	676 852	23.0 28.6



↑ 全国学校給食週間 ↓

※材料その他の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 ※給食物資の産地情報を藍住町ホームページに掲載しています。
 ◎今月の藍住町内産野菜は、ねぎ、小松菜、チンゲンサイを使う予定です。
 ◎24日～30日は全国学校給食週間です
 ♪7日は「かみかみこんだて」です。よくかんで食べましょう。
 ♪19日は藍住町学校教育の日です。徳島県産の食材をたっぷり使った献立です。
 ★はリクエスト献立(小学6年生・中学3年生)の上位のものです。
 ☆27日「こぎつねごはん、ほうれんそうのかきたまじる」は、令和3年度朝食アイデア献立コンクールで審査員特別賞を受賞した藍住北小学校5年生児童の作品を学校給食献立に取り入れたものです。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5