



# 1月献立表



令和3年度南国市学校給食センター

献立名	赤の仲間(主に血や肉・骨を作る)		みどりの仲間(主に体の調子をよくする)		黄色の仲間(主に熱やエネルギーになる)	
	たんぱく質が多い	むぎ質が多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	炭水化物が多い	脂肪が多い
お正月献立	竹す・油揚げ 黒豆 鶏肉	黒豆煮 白玉雑煮 めでたい焼き	にんじん ねぎ	袖酢・干し椎茸・たけのこ・ごぼう・枝豆 大根・白菜	米・砂糖・こんにゃく 白玉もち・でん粉 たい焼き	ごま ごま油
五目ちらしずし	豆腐・豚肉・大豆 ミート・みそ ハム	麻婆豆腐 ハンサンスウ	にんじん・ねぎ にんじん	生姜・にんにく・たけのこ・干し椎茸 きゅうり	米・麦・砂糖・でん粉 春雨・砂糖	油・ごま油 ごま・ごま油
タンドリーチキン 旨しおキャベツ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	ヨーグルト のり 牛乳	にんじん にんじん・ブロッコリー	生姜・にんにく キャベツ・きゅうり・にんにく 玉ねぎ・コーン	米 じゃが芋	ごま油・ごま
きつねうどん ごまマヨあえ	油揚げ・竹す ツナ	わかめ	ねぎ 小松菜	キャベツ・きゅうり・コーン	コッパパン・うどん・みかん果汁	ごま・ノンエッグマヨネーズ
切干大根の中華和あえ プリン	豚肉・卵 ハム	牛乳	にんじん・にら にんじん・ほうれん草	生姜・にんにく・たけのこ 白菜キムチ 切干大根・きゅうり・キャベツ	米・麦・砂糖・でん粉 砂糖 プリン	ごま・ごま油 ごま・ごま油
塩から揚げ 白菜のごまあえ かぶのスープ	鶏肉 花かつお ハム	牛乳	ほうれん草・にんじん ねぎ・にんじん	白菜・もやし かぶ・キャベツ	米・砂糖・でん粉 砂糖	ごま・油・ごま油 ごま
厚揚げと豚肉のみそ炒め 小松菜のサラダ りんご	豚肉・厚揚げ・みそ ツナ	牛乳	にんじん・にら 小松菜	にんにく・生姜・玉ねぎ・たけのこ キャベツ りんご	米・砂糖・でん粉 砂糖	油
コーンサラダ フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳・ヨーグルト	にんじん・トマト ブロッコリー にんじん	玉ねぎ・にんにく・生姜・大根・枝豆 コーン・キャベツ・きゅうり みかん缶・黄桃缶・パイン缶	米・発芽玄米 砂糖 砂糖	油
南国卵の干草焼き 菜花のあえ物 ぐる煮	卵・鶏ミンチ 厚揚げ	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	玉ねぎ・干し椎茸 キャベツ・菜花 大根	米・砂糖 砂糖・こんにゃく・里芋	油 ごま・ノンエッグマヨネーズ
鶏肉となすの揚げ煮 春雨スープ ぼんかん	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	生姜・なす 玉ねぎ・干し椎茸 ぼんかん	米・でん粉・砂糖 春雨	油
鮭の塩焼き ごまあえ みそ汁	鮭 竹輪 みそ・厚揚げ	牛乳	にんじん・ブロッコリー 南瓜・にんじん	キャベツ・コーン 白菜	米・麦 砂糖 おじゃもちボール	ごま
ポークチャップ 大根のサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	ピーマン・にんじん	しめじ・玉ねぎ 大根・きゅうり	米・砂糖 ノンエッグマヨネーズ	油
ちりめん丼 ポカポカちゃんこ マーラカオ	ちりめんじゃこ 鶏肉・豆腐	牛乳	小松菜 にんじん・ねぎ	白菜・大根・生姜	米 里芋・糸こんにゃく マーラカオ	ごま ごま
生姜みそおでん キャベツのサラダ いちご	厚揚げ・竹す・天ぷら・うすら卵・みそ ツナ	昆布 牛乳	にんじん	大根・生姜 キャベツ・きゅうり・コーン いちご	米・じゃが芋・こんにゃく・砂糖 ノンエッグマヨネーズ	油
揚げ餃子 肉じゃが	鶏肉・油揚げ ぎょうざ 牛肉	牛乳	にんじん・いんげん	生姜 玉ねぎ	米・砂糖 じゃが芋・砂糖	油 油 油

学校給食週間

※行事や食材等の都合により献立を変更することがあります。



## 牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



## 牛乳の変身

牛乳は発酵や分離によって、さまざまな食品に変身します。発酵させるとヨーグルトやチーズになり、脂肪を分離させるとバターになります。このほかにも脱脂粉乳や練乳、アイスクリームなどができます。



○今月の給食1回あたり平均栄養価

エネルギー	810Kcal
たんぱく質	29.7g
脂質	24.3g
カルシウム	334mg
鉄	2.8mg
食物繊維	4.5g
食塩	2.8g