



# 1月献立表



令和4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
<b>10 火</b> ちらしずし 黒豆煮 白玉雑煮 めてたい焼き お正月献立	鮭フレーク・炒り卵 黒豆 鶏肉	牛乳 	ねぎ	きゅうり・柚酢 大根・白菜	米・砂糖 白玉もち・でん粉 たい焼き	ごま
<b>11 水</b> ごはん 豆腐のカレー煮 小松菜とハムのサラダ	豆腐・豚肉・ひき割り大豆 ハム	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく・玉ねぎ・枝豆 キャベツ・コーン	米 砂糖	油 オリーブ油
<b>12 木</b> ごはん 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	にんじん・ほうれん草 にんじん・ねぎ	白菜・もやし かぶ・キャベツ	米・砂糖・でん粉 砂糖	油・ごま油・ごま ごま
<b>13 金</b> ごはん 発芽玄米 キャベツのサラダ いちご	厚揚げ・竹す・天ぷら・うずら卵・みそ ツナ	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・発芽玄米・砂糖 こんにゃく・じゃが芋	ごま・ノンエッグマヨネーズ
<b>16 月</b> 高知の冬野菜カレー 牛乳 りんごサラダ	豚肉	牛乳	にんじん・トマト ブロッコリー	玉ねぎ・にんにく・生姜・大根・枝豆 りんご・キャベツ・きゅうり	米・発芽玄米 砂糖	油 オリーブ油
<b>17 火</b> ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 キャベツのレモン酢あえ 寄せ鍋汁	鯖・みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん・春菊	生姜 キャベツ・きゅうり・レモン果汁 しめじ・白菜	米・砂糖 砂糖 緑豆春雨	ごま 
<b>18 水</b> コッパ オレンジ パン ジュース 白菜のクリームシチュー 南瓜サラダ	鶏肉・チーズ ハム	牛乳 	にんじん・ブロッコリー 南瓜・にんじん	白菜・玉ねぎ・コーン きゅうり	コッパパン・オレンジジュース・じゃが芋 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ
<b>19 木</b> 豚しゃぶ 牛乳 旨塩キャベツ プリン	豚肉・卵	牛乳 刻みのり	にんじん・にら にんじん	にんにく・生姜・たけのこ・白菜キムチ 切干大根・キャベツ・きゅうり・にんにく	米・でん粉・砂糖 砂糖 プリン	ごま油・ごま ごま油・ごま
<b>20 金</b> ごはん 牛乳 鯉の玉ねぎソース ほうれん草のごまあえ 大根のみそ汁	鯉 花かつお 油揚げ・みそ	牛乳・わかめ	ねぎ ほうれん草・にんじん ねぎ	玉ねぎ・にんにく・生姜 白菜 大根・しめじ	米・砂糖・でん粉 砂糖	ごま
<b>23 月</b> ごはん 牛乳 肉じゃが わかめサラダ ヨーグルト	牛肉	わかめ 牛乳・ヨーグルト	にんじん・いんげん	玉ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン	米・じゃが芋・砂糖・こんにゃく 砂糖	油 ごま油
<b>24 火</b> ごはん 牛乳 沖うるめの揚げ煮 キャベツと菜花の和え物 豆乳入りみそ汁	沖うるめ みそ・油揚げ・豆乳	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・菜花 しめじ・玉ねぎ	米・でん粉・砂糖 砂糖 じゃが芋	ごま・ノンエッグマヨネーズ
<b>25 水</b> ごはん 牛乳 豚肉と南国野菜の塩だれ炒め もやしの中華あえ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ にんじん・ほうれん草	キャベツ・玉ねぎ・にんにく もやし・きゅうり	米 砂糖	油 ごま・ごま油
<b>26 木</b> ごはん 牛乳 ちりめんじゃこ ぐる煮 ポカポカちゃんこ	ちりめんじゃこ 厚揚げ・天ぷら 鶏肉・豆腐	牛乳	小松菜 にんじん にんじん・ねぎ	大根 白菜・大根・生姜	米 こんにゃく・砂糖 おじゃかもちボール	ごま 
<b>27 金</b> ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ブロッコリーとキャベツのごま和え みそ汁 ふりかけ 給食発祥献立	甘塩鮭 竹輪 厚揚げ・みそ	わかめ 牛乳・のりふりかけ	にんじん・ブロッコリー にんじん・小松菜	キャベツ・コーン	米 砂糖 里芋	ごま
<b>30 月</b> ごはん 牛乳 鶏となすの揚げ煮 春雨スープ ぼんかん	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん ぼんかん	なす・生姜 玉ねぎ・干し椎茸・白菜 ぼんかん	米・砂糖・でん粉 緑豆春雨	油 油
<b>31 火</b> ごはん 牛乳 肉豆腐 ハンバンジーサラダ	牛肉・焼き豆腐 ほくしささみ・みそ	牛乳・わかめ	にんじん・ねぎ にんじん	白菜・椎茸・玉ねぎ もやし・きゅうり・コーン・生姜	米・砂糖・こんにゃく 砂糖	油 練りごま

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。

## 寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



〇今月の給食1回あたり平均栄養価

エネルギー	770Kcal
たんぱく質	32.0g
脂質	24.0g
カルシウム	347mg
鉄	3.3mg
食物繊維	5.7g
食塩	2.9g