



1月献立表



令和5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
9 火 お正月献立 黒豆煮 白玉雑煮 めでたい焼き	鮭 ちらしずし	鶏肉	ねぎ	きゅうり・柚酢	米・砂糖	ごま
10 水 鶏肉のチリソース ゆかりあえ ひじきの炒め煮	鶏肉	牛乳	ねぎ	にんにく・生姜 キャベツ・白菜	米・でん粉・砂糖	油
11 木 じゃが芋のうま煮 みそドレッシングあえ いちご	鶏肉	牛乳	にんじん・いんげん にんじん	干し椎茸 キャベツ・きゅうり いちご	米・砂糖・じゃが芋・ こんにゃく	油 ごま・油
12 金 鯖のみそ煮 キャベツのレモン酢あえ 寄せ鍋汁	鯖・みそ	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	油 緑豆春雨・じゃが芋
15 月 竹輪のマヨネーズ焼き ほうれん草のあえ物 大根のみそ汁	竹輪・生クリーム チーズ・花かつお	牛乳・わかめ	ほうれん草・にんじん ねぎ	白菜 大根・しめじ	米	ノンエッグマヨネーズ
16 火 ブロッコリーのごまネーズサラダ ヨーグルト	豚肉・卵 ハム	牛乳・ヨーグルト	にんじん・にら ブロッコリー・ にんじん	にんにく・生姜・たけのこ・ 白菜キムチ きゅうり・コーン	米・発芽玄米・ でん粉・砂糖	ごま油・ごま ごま・ノンエッグマヨネーズ
17 水 (セルフバーガー) ささみカツ・ポイルキャベツ 米粉のクリームスープ	ポテトとお米のささみカツ	ウインナー・豆乳	にんじん にんじん・パセリ粉	キャベツ 玉ねぎ・しめじ・コーン・ キャベツ	パンズパン	油 ノンエッグマヨネーズ
18 木 麻婆豆腐 ハンパンジーサラダ りんご	豚肉・豆腐・みそ ほくしささみ・みそ	わかめ 牛乳	にんじん・ねぎ にんじん・ほうれん草	にんにく・生姜・たけのこ・ 干し椎茸 きゅうり・コーン・生姜 りんご	米・でん粉・砂糖 砂糖	油・ごま油 練りごま
19 金 生姜みそおでん キャベツのサラダ のり佃煮	厚揚げ・竹す・天ぷら・ うすら卵・みそ	昆布 牛乳・のり佃煮	にんじん	大根・生姜 キャベツ・きゅうり・コーン	米・砂糖 こんにゃく・じゃが芋	ごま・ ノンエッグマヨネーズ
22 月 高知の冬野菜カレー	牛肉	牛乳	にんじん・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
23 火 煮込みハンバーグ シャーマンポテト 冬野菜のスープ	ハンバーグ ウインナー 鶏肉・大豆	牛乳	ピーマン にんじん・小松菜	玉ねぎ・にんにく かぶ・キャベツ	米・砂糖 じゃが芋	オリーブ油
24 水 四万十豚と南国野菜の塩だれ炒め もやし中華あえ ぼんかん	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 ぼんかん	米 砂糖	油 ごま・ごま油
25 木 高知の食べ物 いっぱい献立 ぐる煮 南国野菜のみそちゃんこ	しらす干し 厚揚げ・天ぷら 鶏肉・厚揚げ・みそ	牛乳	小松菜 にんじん にんじん・ねぎ	大根 白菜・大根	米 こんにゃく・砂糖	ごま おじゃもちボール
26 金 沖うるめの揚げ煮 キャベツと菜花のあえ物 五目スープ	沖うるめ 豚肉・豆腐	牛乳	にんじん・チンゲン菜	キャベツ・菜花 玉ねぎ・白菜・もやし	米・でん粉・砂糖 砂糖	油 ごま・ノンエッグマヨネーズ
29 月 四万十豚のポークチャップ 大根サラダ ゆずゼリー	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・コーン	米・砂糖 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ ゆずゼリー
30 火 鮭の塩焼き ブロッコリーと キャベツのあえ物 みそ汁	甘塩鮭 しらす干し 厚揚げ・みそ	牛乳	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
31 水 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

※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。

風邪に負けない体をつくろう!

風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗いうがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



〇今月の給食1回あたり平均栄養価

エネルギー	776Kcal
たんぱく質	32.2g
脂質	24.5g
カルシウム	354mg
鉄	3.6mg
食物繊維	5.8g
食塩	2.9g