

平成30年度

「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく、安心・安全な給食を届けます。

1月 献立表

〈伊達市中央給食センター〉

1月の食育目標：日本の食文化を知ろう。

● ご飯を中心としてバランスの良い食事をしよう。 ● 感謝して食べよう。

今月のカミカミ献立の日

9日水…ごぼうサラダ 31日木…海藻サラダ
11日金…こんぶ和え 25日金…たくあんあえ

赤 血や肉となる
緑 体の調子を整える
黄 熱や力となる
家 家でとってほしい食べ物

月	火	水	木	金																																																												
<p>今月の平均栄養価 ※ () は基準値です。</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>幼稚園</td> <td>小学校</td> <td>中学校</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>560 (490)</td> <td>651 (650)</td> <td>778 (830)</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>21.4 (16~25)</td> <td>24.9 (21~33)</td> <td>29.1 (27~42)</td> </tr> <tr> <td>脂質 (g)</td> <td>17.7 (11~16)</td> <td>20.4 (14~22)</td> <td>22.9 (18~28)</td> </tr> <tr> <td>カルシウム (mg)</td> <td>302 (290)</td> <td>349 (350)</td> <td>374 (450)</td> </tr> <tr> <td>食塩 (g)</td> <td>2.1 (1.5未満)</td> <td>2.3 (2.0未満)</td> <td>2.6 (2.5未満)</td> </tr> </table>		幼稚園	小学校	中学校	エネルギー (kcal)	560 (490)	651 (650)	778 (830)	たんぱく質 (g)	21.4 (16~25)	24.9 (21~33)	29.1 (27~42)	脂質 (g)	17.7 (11~16)	20.4 (14~22)	22.9 (18~28)	カルシウム (mg)	302 (290)	349 (350)	374 (450)	食塩 (g)	2.1 (1.5未満)	2.3 (2.0未満)	2.6 (2.5未満)	<p>8 鶏肉のガーリック焼き ・ブロッコリーサラダ ・コッペパン ・白菜のクリームシチュー</p> <table border="1"> <tr> <td>幼</td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>600kcal</td> <td>705kcal</td> <td>858kcal</td> </tr> <tr> <td>1.8g</td> <td>2.0g</td> <td>2.4g</td> </tr> </table> <p>牛乳、鶏肉、豆乳 人参、白菜、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、キャベツ、コーン、りんご、にんにく コッペパン、じゃがいも、シチュールー、米油、砂糖、りんごジャム 海藻類</p>	幼	小	中	600kcal	705kcal	858kcal	1.8g	2.0g	2.4g	<p>9 豆腐の肉みそあん包み ・ごぼうサラダ ・麦ごはん ・なめこ汁 ・ふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>幼</td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>552kcal</td> <td>643kcal</td> <td>745kcal</td> </tr> <tr> <td>2.2g</td> <td>2.4g</td> <td>2.6g</td> </tr> </table> <p>牛乳、豆腐、豚肉、わかめ、のり、みそ 人参、なめこ、大根、ねぎ、ごぼう、キャベツ、コーン、きゅうり 麦ごはん、マヨネーズ、砂糖 くだもの</p>	幼	小	中	552kcal	643kcal	745kcal	2.2g	2.4g	2.6g	<p>10 さんまのオレンジ煮 ・野菜炒め ・ごはん ・すまし汁</p> <table border="1"> <tr> <td>幼</td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>526kcal</td> <td>613kcal</td> <td>729kcal</td> </tr> <tr> <td>1.9g</td> <td>2.1g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table> <p>牛乳、鶏肉、さんま、豚肉、豆腐 人参、ねぎ、干しいたけ、ほうれん草、オレソジ、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ ごはん、米油、ごま油、ひ</p>	幼	小	中	526kcal	613kcal	729kcal	1.9g	2.1g	2.5g	<p>11 ごま大学コロッケ ・こんぶ和え ・ソフトめん ・五目うどん ・かけ汁</p> <table border="1"> <tr> <td>幼</td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>574kcal</td> <td>660kcal</td> <td>735kcal</td> </tr> <tr> <td>1.6g</td> <td>2.0g</td> <td>2.3g</td> </tr> </table> <p>牛乳、豚肉、油揚げ、なると、こんぶ 人参、ごぼう、干しいたけ、ねぎ、もやし、きゅうり、白菜 ソフトめん、じゃがいも、パン粉、米油、砂糖、ごま 魚類</p>	幼	小	中	574kcal	660kcal	735kcal	1.6g	2.0g	2.3g
	幼稚園	小学校	中学校																																																													
エネルギー (kcal)	560 (490)	651 (650)	778 (830)																																																													
たんぱく質 (g)	21.4 (16~25)	24.9 (21~33)	29.1 (27~42)																																																													
脂質 (g)	17.7 (11~16)	20.4 (14~22)	22.9 (18~28)																																																													
カルシウム (mg)	302 (290)	349 (350)	374 (450)																																																													
食塩 (g)	2.1 (1.5未満)	2.3 (2.0未満)	2.6 (2.5未満)																																																													
幼	小	中																																																														
600kcal	705kcal	858kcal																																																														
1.8g	2.0g	2.4g																																																														
幼	小	中																																																														
552kcal	643kcal	745kcal																																																														
2.2g	2.4g	2.6g																																																														
幼	小	中																																																														
526kcal	613kcal	729kcal																																																														
1.9g	2.1g	2.5g																																																														
幼	小	中																																																														
574kcal	660kcal	735kcal																																																														
1.6g	2.0g	2.3g																																																														
<p>14 成人の日</p>	<p>15 納豆 ・みかん ・野菜の卵チーズあえ ・ごはん ・カレー風味肉じゃが</p> <table border="1"> <tr> <td>幼</td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>591kcal</td> <td>669kcal</td> <td>800kcal</td> </tr> <tr> <td>1.7g</td> <td>1.9g</td> <td>2.1g</td> </tr> </table> <p>牛乳、納豆、豚肉、卵、チーズ 人参、玉ねぎ、つきこんにゃく、グリーンピース、干しいたけ、もやし、ほうれん草、あかん ごはん、砂糖、じゃがいも 海藻類</p>	幼	小	中	591kcal	669kcal	800kcal	1.7g	1.9g	2.1g	<p>16 ハムエッグ ・かぼちゃサラダ ・黒パン ・わかめスープ</p> <table border="1"> <tr> <td>幼</td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>580kcal</td> <td>672kcal</td> <td>815kcal</td> </tr> <tr> <td>2.0g</td> <td>2.2g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table> <p>牛乳、ベーコン、わかめ、卵、ハム、ミックスビーンズ、豆腐 玉ねぎ、人参、コーン、かぼちゃ、きゅうり 黒パン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、小麦粉 きのこ類</p>	幼	小	中	580kcal	672kcal	815kcal	2.0g	2.2g	2.5g	<p>17 あじフライ ・バックソス ・おから炒り ・ごはん ・大根のみそ汁</p> <table border="1"> <tr> <td>幼</td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>548kcal</td> <td>639kcal</td> <td>761kcal</td> </tr> <tr> <td>1.9g</td> <td>2.3g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table> <p>牛乳、あじ、豚肉、おから、さつまあげ、油揚げ、わかめ、みそ 人参、大根、えのきだけ、白菜、ごぼう、ねぎ、干しいたけ ごはん、じゃがいも、パン粉、米油、砂糖</p>	幼	小	中	548kcal	639kcal	761kcal	1.9g	2.3g	2.5g	<p>18 チヂミ ・しょうが和え ・中華めん ・キムチラーメン ・かけ汁</p> <table border="1"> <tr> <td>幼</td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>522kcal</td> <td>630kcal</td> <td>771kcal</td> </tr> <tr> <td>2.1g</td> <td>2.1g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table> <p>牛乳、豚肉、ちくわ、わかめ 人参、大根、ねぎ、にら、白菜キムチ、干しいたけ、キャベツ、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、しょうが 中華めん、ごま油、小麦粉 魚類</p>	幼	小	中	522kcal	630kcal	771kcal	2.1g	2.1g	2.5g																								
幼	小	中																																																														
591kcal	669kcal	800kcal																																																														
1.7g	1.9g	2.1g																																																														
幼	小	中																																																														
580kcal	672kcal	815kcal																																																														
2.0g	2.2g	2.5g																																																														
幼	小	中																																																														
548kcal	639kcal	761kcal																																																														
1.9g	2.3g	2.5g																																																														
幼	小	中																																																														
522kcal	630kcal	771kcal																																																														
2.1g	2.1g	2.5g																																																														
<p>21 22日はカレーの日! ・ふくじんづけ ・ヨーグルト和え ・ごはん ・ひよこ豆入りポークカレー</p> <table border="1"> <tr> <td>幼</td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>605kcal</td> <td>692kcal</td> <td>821kcal</td> </tr> <tr> <td>2.6g</td> <td>2.8g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table> <p>牛乳、豚肉、ひよこ豆、ヨーグルト 人参、玉ねぎ、グリーンピース、にんにく、りんご、みかん、パイナップル、アロエ、黄桃、福神漬 ごはん、じゃがいも、カレールー、米油、砂糖 緑黄色野菜</p>	幼	小	中	605kcal	692kcal	821kcal	2.6g	2.8g	3.3g	<p>22 ウィンナー ・イタリアンサラダ ・コッペパン ・ミネストローネ</p> <table border="1"> <tr> <td>幼</td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>550kcal</td> <td>631kcal</td> <td>746kcal</td> </tr> <tr> <td>2.0g</td> <td>2.2g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table> <p>牛乳、ベーコン、ウィンナー 玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリ、トマト、パセリ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、ピーマン、ズッキーニ コッペパン、じゃがいも、マカロニ、砂糖、あん＆マーガリン、ドレッシング 豆類</p>	幼	小	中	550kcal	631kcal	746kcal	2.0g	2.2g	2.5g	<p>23 鶏肉のから揚げ(2コ) ・和風サラダ ・野菜のはなやかごはん ・もずくのみそ汁</p> <table border="1"> <tr> <td>幼</td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>556kcal</td> <td>629kcal</td> <td>751kcal</td> </tr> <tr> <td>2.5g</td> <td>2.6g</td> <td>2.9g</td> </tr> </table> <p>牛乳、鶏肉、もずく、豆腐、なると、みそ、わかめ 人参、玉ねぎ、ねぎ、干しいたけ、もやし、きゅうり、コーン、青菜、かぼちゃ、梅 ごはん、でん粉、米油、砂糖 いも類</p>	幼	小	中	556kcal	629kcal	751kcal	2.5g	2.6g	2.9g	<p>24 郷土料理献立 ・鮭のこうじ漬け焼き ・ごま和え ・ごはん ・みそ汁</p> <p>給食なし 1.3年1.弁当日</p> <table border="1"> <tr> <td>幼</td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>503kcal</td> <td>583kcal</td> <td>695kcal</td> </tr> <tr> <td>1.8g</td> <td>2.1g</td> <td>2.1g</td> </tr> </table> <p>牛乳、鶏肉、油揚げ、鮭、ごま油、みそ ごぼう、人参、干しいたけ、ねぎ、ほうれん草、キャベツ、もやし 麦ごはん、まめつこもち、ごま、砂糖 くだもの</p>	幼	小	中	503kcal	583kcal	695kcal	1.8g	2.1g	2.1g	<p>25 福島県産品使用献立 ・厚焼き卵 ・ヨーグルト ・たくあん和え ・ソフトめん ・きつねうどん ・かけ汁</p> <table border="1"> <tr> <td>幼</td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>570kcal</td> <td>693kcal</td> <td>864kcal</td> </tr> <tr> <td>2.1g</td> <td>2.3g</td> <td>2.8g</td> </tr> </table> <p>牛乳、鶏肉、なると、油揚げ、卵、ヨーグルト 人参、ねぎ、ほうれん草、キャベツ、もやし、きゅうり、たくあん ソフトめん、砂糖、ごま 魚類</p>	幼	小	中	570kcal	693kcal	864kcal	2.1g	2.3g	2.8g															
幼	小	中																																																														
605kcal	692kcal	821kcal																																																														
2.6g	2.8g	3.3g																																																														
幼	小	中																																																														
550kcal	631kcal	746kcal																																																														
2.0g	2.2g	2.5g																																																														
幼	小	中																																																														
556kcal	629kcal	751kcal																																																														
2.5g	2.6g	2.9g																																																														
幼	小	中																																																														
503kcal	583kcal	695kcal																																																														
1.8g	2.1g	2.1g																																																														
幼	小	中																																																														
570kcal	693kcal	864kcal																																																														
2.1g	2.3g	2.8g																																																														
<p>28 福島県産使用及び郷土料理献立 ・福島とんかつ ・バックソス ・おかか和え ・古代米入り・ざくざく汁 ・ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>幼</td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>542kcal</td> <td>635kcal</td> <td>754kcal</td> </tr> <tr> <td>1.6g</td> <td>2.0g</td> <td>2.2g</td> </tr> </table> <p>牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、かつお節 ごぼう、人参、大根、干しいたけ、こんにゃく、ほうれん草、キャベツ、もやし 古代米ごはん、さといも、米油、小麦粉、パン粉 海藻類</p>	幼	小	中	542kcal	635kcal	754kcal	1.6g	2.0g	2.2g	<p>29 梁川中学校希望献立 ・さばのみそ煮 ・春雨サラダ ・ごはん ・豚汁</p> <table border="1"> <tr> <td>幼</td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>565kcal</td> <td>661kcal</td> <td>814kcal</td> </tr> <tr> <td>2.3g</td> <td>2.7g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table> <p>牛乳、豚肉、豆腐、さば、ハム、みそ 大根、人参、ねぎ、こんにゃく、ごぼう、キャベツ、きゅうり ごはん、里いも、春雨、砂糖、ごま油 くだもの</p>	幼	小	中	565kcal	661kcal	814kcal	2.3g	2.7g	3.4g	<p>30 霊山中学校希望献立 ・ソースハンバーグ ・りっちゃんサラダ ・黒パン ・コンソメスープ</p> <table border="1"> <tr> <td>幼</td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>512kcal</td> <td>610kcal</td> <td>755kcal</td> </tr> <tr> <td>2.2g</td> <td>2.4g</td> <td>2.9g</td> </tr> </table> <p>牛乳、ベーコン、鶏肉、豚肉、ハム、すき昆布、かつお節 玉ねぎ、人参、グリーンピース、セロリ、コーン、トマト、きゅうり、キャベツ 黒パン、じゃがいも、でん粉、砂糖 豆類</p>	幼	小	中	512kcal	610kcal	755kcal	2.2g	2.4g	2.9g	<p>31 プリン ・海藻サラダ ・ごはん ・みそ汁</p> <p>給食なし 弁当日</p> <table border="1"> <tr> <td>幼</td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>617kcal</td> <td>705kcal</td> <td>819kcal</td> </tr> <tr> <td>2.6g</td> <td>2.6g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table> <p>牛乳、豚肉、海藻、プリン、ささき、みそ、プリン 人参、玉ねぎ、しめじ、グリーンピース、トマト、にんにく、きゅうり、もやし ごはん、じゃがいも、ハヤシルー、砂糖 きのこ類</p>	幼	小	中	617kcal	705kcal	819kcal	2.6g	2.6g	3.4g																									
幼	小	中																																																														
542kcal	635kcal	754kcal																																																														
1.6g	2.0g	2.2g																																																														
幼	小	中																																																														
565kcal	661kcal	814kcal																																																														
2.3g	2.7g	3.4g																																																														
幼	小	中																																																														
512kcal	610kcal	755kcal																																																														
2.2g	2.4g	2.9g																																																														
幼	小	中																																																														
617kcal	705kcal	819kcal																																																														
2.6g	2.6g	3.4g																																																														

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん
全国学校給食週間と7つの目標!
むく ひょう
1月24日から30日
までの1週間は
「全国学校給食週間」です。

伊達市中央給食センター 紹介4

調理室・和え物室

① 調理室の釜で野菜をゆでます。② 冷却機で10℃以下に冷やします。一度に入りきれませんので、数回にわけて冷却します。③ 和え物室で専用の釜で和えます。一度に1000人分和えることができますので、この作業を4回繰り返します。

炊飯室

① 米を7kgずつ釜に入れます。② ガスで20分炊き、30分蒸らします。③ 炊き上がりのごはんに、混ぜごはんの場合、ここで混ぜます。計量します。④ 機械でほぐし、クラスごとに約4000人分43釜を用意します。

みんなで助け合い、協力して楽しく食べよう!

自然の恵みである食べ物に感謝しよう!

いつも「ありがとう」「ごろうさま」の感謝の気持ちを持とう!

栄養バランスのとれた食事です。毎日健康にすごそう!

ふるさとや地域の食文化を知ろう。そして未来に伝えていこう!

食べ物を通して社会のしくみを知らう!

健康的で望ましい食生活をお手本にしよう!

毎年1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。学校給食は、明治22年山形県で始まり、長い歴史の中で現在の給食に受け継がれています。そこで、24日(木)～30日(木)まで給食週間特別献立をお出する予定です。特に24日(木)には、伊達市の郷土料理献立として、鮭のこうじ漬け焼きやまめつこ汁をお出する予定です。お楽しみに! 給食週間には、改めて食べ物の大切さについて考え、感謝していただきます。

※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。