

れいわ 令和3年

1月分学校給食献立表

桑名市教育委員会

A群

物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひ づ け	よ う び	こんだてめい	しょくひんめい			エ ネ ル ギ ー (kcal)	たんぱく 質 (g)
			あ か からだをつくる	き もえてねつやちから をだす	み どり からだのちようしを ととのえる		
6	水	パン ぎゅうにゅう まぐろのノルウェーふう ごまキャベツ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン	パン でんぷん じゃがいも あぶら さとう ごま ビーフン	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ	632	26.3
7	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに こうはくなます おぞうに	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ	ごはん さとう ごま じゃがいも でんぷん	うめ だいこん にんじん はくさい ほししいたけ こまつな	643	20.3
8	金	パン ぎゅうにゅう チキンフリカッセ キャロットラペ 【ワールドランチ:フランス】	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ	パン あぶら じゃがいも ホワイトルウ ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン えだまめ キャベツ	606	25.0
12	火	ごはん はっこうにゅう さばのみそに しそあえ けんちんじる	はっこうにゅう さば まめみそ あぶらあげ とうふ	ごはん さとう ごまあぶら さといも	しょうが キャベツ あかじそこ だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ こんにやく ねぎ	591	21.7
13	水	こがたパン ぎゅうにゅう ごもくうどん ちくわのてんぷら ごさかなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ ちりめん	パン うどん てんぷらこ あぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな もやし	600	24.5
14	木	ごはん ぎゅうにゅう 夢ごもたけカレー ビーンズサラダ 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう とりにく だいたず まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 夢ごもたけ キャベツ えだまめ	637	19.2
15	金	パン ぎゅうにゅう しろみざかなのトマトソースかけ ポトフ	ぎゅうにゅう ホキ ウイナー	パン でんぷん あぶら オリーブゆ さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ しめじ コーン トマトピューレ にんじん キャベツ えだまめ	597	25.4
18	月	ごはん ぎゅうにゅう ガバオ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいたず やきぶた	ごはん あぶら さとう ワンタンのかわ	しょうが にんにく たまねぎ あかピーマン しめじ パジャル にんじん もやし ねぎ	625	23.3
19	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのしょうがじょうゆいため しじみのみどしる 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ しじみ まめみそ わかめ かつおぶし	ごはん あぶら	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ねぎ	590	24.8
20	水	パン ぎゅうにゅう イカのレモンふうみあげ こふきいも たまごスープ	ぎゅうにゅう いか たまご やきぶた	パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも	レモンかじゅう パセリ たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん こまつな ねぎ	594	26.1
21	木	ごはん はっこうにゅう(ブルーベ リー) マーボーどうふ はるさめサラダ	はっこうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいたず とうふ まめみそ とりにくほぐし	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし	606	21.8
22	金	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ こんさいチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず	パン あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ れんこん ごぼう	617	22.6
25	月	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうなべふう チーズとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ ひじき チーズ	ごはん あぶら さとう ドレッシング ふ	にんじん はくさい しらたき ねぎ キャベツ	585	20.9
26	火	ごはん ぎゅうにゅう ハタハタのからあげ わかめサラダ いものこじる	ぎゅうにゅう ハタハタ わかめ とりにく あぶらあげ あわせみそ	ごはん あぶら さとう ドレッシング さといも でんぷん さとう	キャベツ コーン にんじん ごぼう しめじ こんにやく ねぎ	605	19.1
27	水	こくとうパン ぎゅうにゅう さらうどん れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン こくとう ちゅうかめん あぶら でんぷん マヨネーズ ごま	しょうが たまねぎ にんじん はくさい もやし れんこん キャベツ	609	21.1
28	木	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき いそあえ がめに	ぎゅうにゅう たまご のり とりにく あつあげ	ごはん さとう さといも あぶら	はくさい にんじん れんこん ごぼう だいこん こんにやく ほししいたけ	598	21.4
29	金	みそカツサンド(パン とんカツ みそだれ ゆでキャベツ) ぎゅうにゅう とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく まめみそ ベーコン とうにゅう	パン てんぷらこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ	609	25.8

統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが、部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は の部分です。

れいわ 令和3年

1月分学校給食献立表

桑名市教育委員会

B群

物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひ づ け	よ う び	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あ か からだをつくる	き もえてねつやちから をだす	み どり からだのちようしを ととのえる		
6	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに こうはくなます おぞうに	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ	ごはん さとう ごま じゃがいも でんぷん	うめ だいこん にんじん はくさい ほししいたけ こまつな	643	20.3
7	木	パン ぎゅうにゅう イカのレモンふうみあげ こふきいも たまごスープ	ぎゅうにゅう いか たまご やきぶた	パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも	レモンかじゅう パセリ たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん こまつな ねぎ	594	26.1
8	金	ごはん ぎゅうにゅう ガバオ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず やきぶた	ごはん あぶら さとう ワンタンのかわ	しょうが にんにく たまねぎ あかピーマン しめじ パジル にんじん もやし ねぎ	625	23.3
12	火	こがたパン ぎゅうにゅう ごもくうどん ちくわのてんぷら こざかなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ ちりめん	パン うどん てんぷらこ あぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな もやし	600	24.5
13	水	ごはん はっこうにゅう さばのみそに しそあえ けんちんじる	はっこうにゅう さば まめみそ あぶらあげ とうふ	ごはん さとう ごまあぶら さといも	しょうが キャベツ あかじそこ だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ こんにやく ねぎ	591	21.7
14	木	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ こんさいチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	パン あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ れんこん ごぼう	617	22.6
15	金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのしょうがじょうゆいため しじみのみぞしる 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ しじみ まめみそ わかめ かつおぶし	ごはん あぶら	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ねぎ	590	24.8
18	月	ごはん ぎゅうにゅう まごもたけいりカレー ビーンズサラダ 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう とりにく だいず まぐるあぶらづけ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん まごもたけ キャベツ えだまめ	637	19.2
19	火	パン ぎゅうにゅう しろみざかなのトマトソースかけ ポトフ	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー	パン でんぷん あぶら オリーブゆ さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ しめじ コーン トマトピューレ にんじん キャベツ えだまめ	597	25.4
20	水	ごはん はっこうにゅう(ブルーベ リー) マーボーどうふ はるさめサラダ	はっこうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ まめみそ とりにくほぐし	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし	606	21.8
21	木	パン ぎゅうにゅう チキンフリカッセ キャロットラペ 【ワールドランチ:フランス】	ぎゅうにゅう とりにく まぐるあぶらづけ	パン あぶら じゃがいも ホホワイトルウ ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン えだまめ キャベツ	608	25.0
22	金	ごはん ぎゅうにゅう まぐろのノルウェーふう ごまキャベツ ピーフンスープ	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン	ごはん でんぷん じゃがいも あぶら さとう ごま ピーフン	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ	695	24.3
25	月	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうなべふう チーズとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ ひじき チーズ	ごはん あぶら さとう ドレッシング ふ	にんじん はくさい しらたき ねぎ キャベツ	585	20.9
26	火	みそカツサンド(パン とんかつ みそだれ ゆでキャベツ) ぎゅうにゅう とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく まめみそ ベーコン とうにゅう	パン てんぷらこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ	609	25.8
27	水	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき いそあえ がめに	ぎゅうにゅう たまご のり とりにく あつあげ	ごはん さとう さといも あぶら	はくさい にんじん れんこん ごぼう だいこん こんにやく ほししいたけ	588	21.4
28	木	こくとうパン ぎゅうにゅう さらうどん れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン こくとう ちゅうかめん あぶら でんぷん マヨネーズ ごま	しょうが たまねぎ にんじん はくさい もやし れんこん キャベツ	609	21.1
29	金	ごはん ぎゅうにゅう ハタハタのからあげ わかめサラダ いものこじる	ぎゅうにゅう ハタハタ わかめ とりにく あぶらあげ あわせみそ	ごはん あぶら ドレッシング さといも でんぷん さとう	キャベツ コーン にんじん ごぼう しめじ こんにやく ねぎ	605	19.1

統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが、部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、

月に数回程度、献立を統一します。今月は の部分です。



きゅうしょくだより



がっこう きゅうしょく しゅうかん 学校給食週間って 知ってる？

1月24～30日は給食週間です

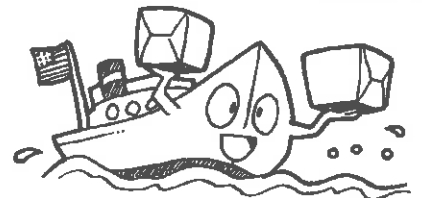
昭和21年12月24日から外国の支援のおかげで給食が始まりました。学校が冬休みなので、1ヶ月おくれの1月24日が給食記念日になりました。



昭和20年、日本は戦争が終わったばかりで、食料が不足しており、みんながおなかをすかせていました。



そのころの小学6年生は、今の小学4年生くらいの体の大きさでした。



日本の子どもたちの様子を見て、外国(アメリカなど)から脱脂粉乳などがたくさん送られてきたため、学校給食を始めることができました。

いつもとちょっとちがった

特徴のあるメニューが

登場します！

A: 1月25日(月)
B: 1月25日(月)

横浜発祥の「**芋鍋**」です。昔、横浜港が開港し、横浜に外国人居留地ができました。そこで、外国の人が食べていた牛肉に日本人が興味を持ち、食べ始めるようになったのが、幕末から明治初頭といわれています。



A: 1月26日(火)
B: 1月29日(金)

秋田県の煮「ハタハタ」を使った「**ハタハタのから揚げ**」と、秋田県南部の郷土料理**いものこ汁**です。芋の汁は、美の秋に収穫の喜びや感謝の気持ちを込めて、里芋を主役として鶏肉や野菜を味噌で煮込んだ料理です。



A: 1月27日(水)
B: 1月28日(木)

長崎県発祥の「**血うどん**」が登場します。油で揚げたパリパリの麺に、肉・野菜を炒めてとろみをつけたあんをかけて食べます。ちゃんぽん麺を出前する時に汁がこぼれないように工夫したものが血うどんです。そのため、麺や具材はちゃんぽん麺と同じ食材を使用することが多いです。



☆おたのしみに☆

A: 1月29日(金)
B: 1月26日(火)

名古屋名物みそカツをパンにはさむ「**みそカツサンド**」です。とんかつに味噌だれをかけて食べるみそカツは、ご飯に合わせる事が多いですが、今回はパンに合わせてみました。切り込みが入っているパンに、茹でキャベツとみそカツをはさんで、ガブっとかぶりついていただきましょう！



A: 1月28日(木)
B: 1月27日(水)

福岡県の郷土料理である「**がめ煮**」です。他の地方では「筑前煮」と呼ばれることもあります。がめ煮は、鶏肉や野菜を油で炒めてから煮て作る煮物のことで、福岡県では骨付きの鶏肉を使うそうです。



今月の

ワールドランチ & ふるさと発見ランチ

- ◎A: 8日(金)、B: 21日(木)・・・フランス料理の『チキンフリカッセ』と『キャロットラペ』です。
- ◎A: 14日(木)、B: 18日(月)・・・三重県産の「まこもたけ」を使った『まこもたけ入りカレー』です。
- ◎A: 19日(火)、B: 15日(金)・・・桑名産の「しじみ」を使った『しじみのみそ汁』です。