

2022 1月

こんだてひょう



今年の干支は
寅だよ!

※ 献立は材料の都合により変更になることがあります。

二本松市東部学校給食センター

栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

月	火	水	木	金
10 	11 	12 [七草献立] 野菜のごま酢あえ 	13 茎わかめのサラダ 	14 いかにんじん (県北地方の郷土料理) 若鶏のごま照り焼き
赤 栄養所要量の基準 緑 上段は小学生・下段は中学生 黄 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 栄養量小 650kcal 26.8g 18.1g 2.0g 栄養量中 830kcal 34.2g 23.1g 2.5g	赤 牛乳 豚肉 鶏肉 魚 かつお節 昆布 緑 マッシュルーム ぶなしめじ にんじん もやし 玉ねぎ 黄 米 麦 中ざら糖 じゃがいも こんにやく	赤 牛乳 油揚げ 鶏肉 凍み豆腐 かつお節 昆布 緑 にんじん もやし キヤベツ きゅうり ごぼう 大根 かぶ せり 玉ねぎ しいたけ ぶなしめじ 黄 ソフトめん 砂糖 ごま ごま油 600 30.2 16.5 2.5 770 37.2 17.9 2.8	赤 牛乳 納豆 ハム 茎わかめ 豚肉 緑 にんじん キヤベツ 大根 きゅうり しいたけ 玉ねぎ 枝豆 しょうが 黄 米 麦 米油 じゃがいも しらたき 砂糖 690 27.4 17.9 1.9 797 31.6 19.9 2.3	赤 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 かつお節 昆布 すりめ 緑 にんじん 玉ねぎ たら 黄 米 麦 片栗粉 パン粉 ごま 636 27.2 14.8 2.2 739 31.2 16.3 2.6
17 五白豆 	18 和風サラダ 	19 ミルメーク ブロッコリーサラダ 	20 ポンカン 	21 ブルーベリージャム ほうれんそう
赤 牛乳 ぶり 鶏肉 昆布 さつま揚げ 大豆 緑 しょうが ごぼう しいたけ にんじん えのきたけ 黄 米 麦 米油 こんにやく 砂糖 白玉麩 687 32.4 20.1 2.1 781 36.1 21.1 2.4	赤 牛乳 豚肉 鶏肉 魚 かつお節 昆布 緑 マッシュルーム ぶなしめじ にんじん もやし 玉ねぎ 黄 米 麦 中ざら糖 じゃがいも こんにやく 678 27.2 17.7 2.0 788 31.0 19.5 2.6	赤 牛乳 ハム 豚肉 なたとみそ 緑 にんじん キヤベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 黄 中華めん もち米 ごま油 ごま 米油 パター 661 26.4 17.4 2.9 836 32.9 19.5 3.4	赤 牛乳 ツナ わかめ 昆布 赤とさか 豚肉 緑 レモン にんじん キヤベツ 玉ねぎ りんご 黄 米 麦 もちぎひ 高きび 養芽玄米 もち黒米 はと麦 725 22.0 19.0 2.6 835 25.1 21.3 3.0	赤 牛乳 鶏肉 ハム ベーコン 緑 にんじん とうもろこし キヤベツ ほうれん草 もやし 黄 米粉パン 米油 じゃがいも シェルマカロニ 692 29.3 21.5 2.0 793 31.9 24.3 2.5
24 11:20下校 	25 新殿小3年 安齋 緑さんの献立 ふりかけ 	26 いよかん ジャーマンポテト 	27 スキー教室のため給食なし 	28 小浜小6年 伊東 蒼空さんの献立 レモンのはちみつ
赤 牛乳 卵 ちりめんじゃこ ツナ 煮干し みそ 緑 ねぎ 小松菜 レモン にんじん もやし キヤベツ 黄 米 麦 片栗粉 636 26.2 16.2 2.4 737 29.9 18.0 2.8	赤 牛乳 ベーコン 鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ 緑 玉ねぎ パセリ しいたけ にんじん 小松菜 黄 ソフトめん 砂糖 じゃがいも パター 644 29.4 16.9 2.3 828 36.8 19.2 2.7	赤 牛乳 豚肉 鶏肉 魚 かつお節 昆布 緑 青しりんご レモン にんじん 大根 黄 米 麦 米油 じゃがいも パン粉 小麦粉 711 21.9 17.9 2.1 831 25.0 20.5 2.5	赤 牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト 煮干し みそ 緑 青しりんご レモン にんじん 大根 黄 米 麦 米油 じゃがいも パン粉 小麦粉 711 21.9 17.9 2.1 831 25.0 20.5 2.5	
31 振替休日 	幼稚園保護者の方へ 水曜日以外の主食(ごはん又はパン)の持参をお願いします。			

苦手なものにも **トライ** しよう!



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。

小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね！

※ 「ふくしまっ子ごはんコンテスト」東部学校給食センター管内受賞献立を25日、27日、28日の給食で紹介します。