



1月

こんだてひょう



※ 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
9 <p>成人の日</p>	10 <p>始業式</p>	11 <p>はるか バンバンジーサラダ もち米肉団子 どさんこラーメンスープ 中華めん</p>	12 [七草献立] <p>紅白なます風サラダ ぶりの照り焼き 麦ごはん 七草汁</p>	13 <p>だいだいのムース ブロッコリーと豆のサラダ フライドチキン 黒パン 冬野菜のコンソメスープ</p>
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
16 <p>野菜のごま酢あえ 鶏のかりソース 麦ごはん 白菜スープ</p>	17 小浜中3年 伊東萌生さんの献立 <p>ちくわとピーマンのきんぴら いわしのこまみそ煮 麦ごはん すまし汁</p>	18 東和中3年 廣田紗希さんの献立 <p>小松菜のサラダ じゃがいものチーズ焼き ソフトめん 肉うどんかけ汁</p>	19 YOGURT ヨーグルト <p>ポークカレー 七穀ごはん こんにやくとわかめのサラダ</p>	20 東和小5年 菅野太雅さんの献立 <p>パックスソース 干草和え 白身魚フライ 麦ごはん まいたけのみそ汁</p>
赤	牛乳 鶏肉 ぶた肉	牛乳 焼き竹輪 とり肉 とうふ なたいわしのごまみそ煮	牛乳 ウインナー チーズ ツナ ぶた肉 なた油揚げ かつお節 こんぶ	牛乳 ロースハム わかめ ぶた肉 ヨーグルト
緑	にんじん もやし キャベツ きゅうり たけのこ はくさい 干し椎茸 ねぎ	ごぼう にんじん 青ピーマン とうがらし こまつな ねぎ えのきたけ	たまねぎ 青ピーマン にんじん キャベツ こまつな 干し椎茸 ごぼう しめじ ほうれんそう ねぎ	レモン にんじん だいこん たまねぎ りんご トマト パセリ
黄	米 精麦 強化米 さとう ごま ごま油 はるさめ	米 精麦 強化米 米油 つきこんにやく さとう ごま ごま油 焼きふか	めん フライドポテト マヨネーズノンエッグ さとう 米油	米 七穀米 強化米 サラダ用こんにやく 米油 じゃがいも カレールウ
栄養量小	667	29.6	17.8	2.8
栄養量中	862	37.1	20.2	3.0
23 小浜小2年 三浦琉海音さんの献立 <p>もやしとチキンのサラダ ハンバーグ きのこのソース 麦ごはん トマトとたまごのスープ</p>	24 [食育の日] <p>おひたし にしんの照り煮 麦ごはん 野菜たっぷり豚汁</p>	25 ミルメーク <p>コーンサラダ 川俣しゃもメンチ 塩ラーメンスープ 中華めん</p>	26 <p>11:20下校</p>	27 いちごジャム <p>キャベツとハムのサラダ てりやきチキン パティ コッパン クリームシチュー</p>
赤	牛乳 ハンバーグ とり肉 ベーコン とうふ 液卵	牛乳 にしんの照り煮 糸削り節 ぶた肉 とうふ みそ かつお節 こんぶ	牛乳 ロースハム 豚肉 しゃもメンチ	牛乳 照り焼きチキンパティ ロースハム とり肉 生クリーム
緑	えのきたけ こまつな キャベツ もやし にんじん 干し椎茸 たまねぎ チングンツァイ トマト	にんじん もやし キャベツ ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ	にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ もやし はくさい ねぎ	とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい パセリ
黄	米 精麦 強化米 中ざら糖 ごま かたくり粉	米 精麦 強化米 ごま さといも つきこんにやく	めん 米油 ごま油 ミルメーク	コッパン イチゴジャム 米油 じゃがいも パター
栄養量小	674	26.0	19.9	1.8
栄養量中	784	29.8	22.3	2.4
30 岩代中1年 遠藤美咲さんの献立 <p>いかにんじん 県産鶏ふね ざくざくごはん 凍み豆腐入りなめこ汁</p>	31 <p>茎わかめのサラダ 納豆 麦ごはん 肉じゃが煮</p>			<p>本年が皆さまにとつて 良い年になりますように</p>
赤	牛乳 鶏肉 つくね 凍り豆腐 とうふ みそ かつお節 こんぶ	牛乳 納豆 ロースハム かわかめ ぶた肉		
緑	ごぼう 干し椎茸 にんじん さやいんげん いかにんじん ほういん なめこ ねぎ	にんじん キャベツ きゅうり 干し椎茸 たまねぎ 枝豆		
黄	米 精麦 強化米 米油 つきこんにやく さとう さといも	米 精麦 強化米 さとう ごま油 ごま 米油 じゃがいも しらす		
栄養量小	659	27.9	18.5	2.3
栄養量中	763	32.1	20.7	2.8

「1月24日～1月30日 学校給食週間です。」
 ～県内各地の料理が登場します～
 24日 会津地方 にしんの照り煮
 25日 県北地方 川俣しゃもメンチ
 26日 浜通り あおさのみそ煮
 30日 県北地方 いかにんじん 凍み豆腐

★東部学校給食センターのひみつ★

① 給食を運ぶトラックの数は？

12の幼稚園・小中学校へ5台のトラックで毎日給食を運んでいます

③ 一日に作る給食の数は？

毎日1850人の給食を、力を合わせ、心を込めて作っています。

② 給食を作る調理員さんの数は？

給食センターでは24人の調理員さんのほかに、所長、事務、栄養士、放射性物質測定員など29名が働いています。

④ みんなの給食を作る釜の数は？

センターには、大きな釜が4つあります。一つの釜で約1000人分のみそ煮やカレーなどを作ることができます。

※ 「東部学校給食センター管内ふくしまっ子ごはんコンテスト」受賞献立を17日、18日、20日、23日、30日の給食で紹介しています。