1月予定献立表

平成２８年度１月（小学校１５回）　　八丈町給食センター

日・曜日		献　　立	血や肉になるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10	火	始業式				
11	水	牛乳　ポークカレー　レモンあえ　りんご	牛乳,豚肉	精白米,強化米,押麦,ひまわり油,薄力粉,じゃがいも,上白糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,グリンピース,はくさい,もやし,キャベツ,レモン汁,りんご	691 kcal 22.9 g 20.2 g 2.1 g
12	木	牛乳　ごはん　松風焼き 野菜いため　みそ汁	牛乳,鶏肉,豚肉,たまご,赤みそ,木綿豆腐,白みそ	精白米,強化米,上白糖,かたくり粉,白炒りごま,ひまわり油,じゃがいも	ねぎ,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,だいこん,こまつな	602 kcal 26.4 g 17.1 g 2.3 g
13	金	**～三原中学校リクエスト給食～** **牛乳　明日葉揚げパン　海藻サラダ** **キャベツと豚肉の煮込み　いちご**	牛乳,カットわかめ,豚肉,ウィンナーカット	コッペパン,米ぬか油,グラニュー糖,上白糖,ごま油,ひまわり油,オリーブ油	キャベツ,だいこん,もやし,セロリー,玉葱,にんじん,いちご	649 kcal 22.0 g 24.9 g 2.9 g
16	月	牛乳　高野豆腐のそぼろ丼　みそ汁　みかん	牛乳,豚肉,高野豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,白炒りごま,じゃがいも	玉葱,にんじん,干し椎茸,あしたば,生椎茸,こまつな,みかん	645 kcal 22.9 g 16.7 g 2.4 g
17	火	牛乳　ごはん　ひじきふりかけ 魚のおろしポン酢かけ　じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳,かえり煮干し,芽ひじき,魚,油揚げ,白みそ,赤みそ,カットわかめ	精白米,強化米,白炒りごま,ひまわり油,上白糖,じゃがいも	だいこん,八丈フルーツレモン,にんじん,キャベツ,玉葱,つきこんにゃく	621 kcal 26.0 g 17.0 g 2.4 g
18	水	**～大賀郷小学校リクエスト給食～** **牛乳　ミルメークいちご　ジャージャー麺** **冬野菜サラダ　サーターアンダギー**	牛乳,豚肉,赤みそ,たまご,調製豆乳	蒸し中華めん,ひまわり油,上白糖,ごま油,かたくり粉,薄力粉,黒砂糖,米ぬか油	にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,たけのこ缶,ねぎ,もやし,きゅうり,はくさい,だいこん	689 kcal 27.4 g 21.9 g 2.7 g
19	木	**～食育の日～** **牛乳　麦雑炊　魚のごまだれ焼き　かんもと大豆の揚げ煮** **明日葉の海苔酢あえ　りんご**	牛乳,油揚げ,白みそ,赤みそ,魚,大豆水煮,焼き刻みのり	押麦,さといも,ひまわり油,白炒りごま,白すりごま,上白糖,さつまいも,かたくり粉,米ぬか油	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,あしたば,キャベツ,りんご	620 kcal 26.0 g 21.0 g 3.1 g
20	金	牛乳　鶏ごぼうピラフ　ビーンズチャウダー 切干大根サラダ　りんご	牛乳,鶏肉,ウィンナーカット,ビーンズピューレ,調製豆乳	精白米,強化米,ひまわり油,米粉,三温糖,ごま油	にんにく,ごぼう,にんじん,玉葱,とうもろこし缶,赤ピーマン,はくさい,グリンピース,切干大根,キャベツ,りんご	621 kcal 20.7 g 16.5 g 2.5 g
23	月	牛乳　ゆかりごはん　高野豆腐の卵とじ 大根とひじきの和風サラダ　りんご	牛乳,鶏肉,高野豆腐,たまご,芽ひじき	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,ごま油,白すりごま	干し椎茸,玉葱,あしたば,にんじん,だいこん,はくさい,りんご	656 kcal 25.3 g 20.8 g 2.5 g
24	火	**～学校給食週間　明治20年頃～** **牛乳　ごはん　鮭の塩焼き　おひたし** **芋の子汁　みかん**	牛乳,鮭,豚肉,油揚げ,白みそ	精白米,強化米,ひまわり油,さといも	キャベツ,もやし,あしたば,にんじん,だいこん,はくさい,しめじ,ねぎ,みかん,板こんにゃく	621 kcal 29.1 g 14.5 g 2.3 g
25	水	**～学校給食週間　大正10年から昭和20年頃～** **牛乳　五色ごはん　すいとん** **甘酢あえ　りんご**	牛乳,豚肉,芽ひじき,鶏肉,油揚げ	精白米,強化米,ひまわり油,さといも,上白糖,すいとん	にんじん,グリンピース,干し椎茸,ごぼう,だいこん,ねぎ,キャベツ,はくさい,りんご	632 kcal 22.5 g 17.0 g 2.8 g
26	木	**～学校給食週間　昭和30年頃～** **牛乳　ごはん　クジラのオーロラ煮** **かきたま汁　春雨サラダ**	牛乳,くじら肉,赤みそ,たまご	精白米,強化米,かたくり粉,米ぬか油,じゃがいも,上白糖,白炒りごま,カット春雨,ごま油	しょうが,にんにく,生椎茸,玉葱,キャベツ,にら,もやし,にんじん,きゅうり	640 kcal 28.5 g 13.4 g 2.6 g
27	金	**～学校給食週間　昭和30年から40年頃～** **牛乳　コッペパン　いちごジャム　魚のフライ** **キャベツサラダ　カレースープ**	牛乳,魚,たまご,鶏肉	コッペパン,薄力粉,パン粉,米ぬか油,上白糖,ひまわり油,じゃがいも,マカロニ	いちごジャム,とうもろこし缶,キャベツ,にんじん,玉葱,こまつな	640 kcal 25.0 g 23.3 g 3.1 g
30	月	**～学校給食週間　昭和30年から40年頃～** **牛乳　スパゲティミートソース** **野菜サラダ　ネーブル**	牛乳,豚肉,大豆水煮	スパゲティ,ひまわり油,薄力粉,上白糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,マッシュルーム缶,青ピーマン,キャベツ,もやし,とうもろこし缶,ネーブル	661 kcal 25.5 g 21.0 g 2.4 g
31	火	牛乳　ごはん　魚の唐揚げ甘酢あん 明日葉サラダレモンドレッシング　みそ汁	牛乳,魚,赤みそ,木綿豆腐,白みそ,カットわかめ	精白米,強化米,米粉,米ぬか油,上白糖,かたくり粉	玉葱,にんじん,キャベツ,あしたば,八丈フルーツレモン,だいこん	605 kcal 26.3 g 15.8 g 2.4 g

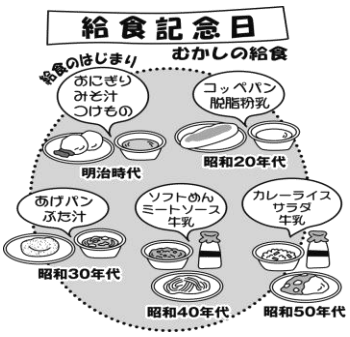
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月の平均	640	25.1	26.3	2.6	332	2.5	249	0.40	0.48	22	5.4
基準値（中学年）	640	24(18～32)	25～30	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

※　都合により献立及び食材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※　魚はできる限り八丈島産のものを使用しているため、水揚げ状況などによって使用できる魚が決まります。使用する魚は、学校に配布するランチタイム表等で紹介します。

★1月24日（火）～1月30日（月）は学校給食週間です★

「学校給食の歴史を知ろう」をテーマに考えたこの期間の給食には、今ではあまり食べられない『鯨（くじら）』を出します。そこで、鯨について少し説明したいと思います。

日本では、昔（縄文時代頃）から鯨を食べていました。鯨はほとんど全身食べられる“海の幸”として、たくさん食べられていましたが、鯨のとりすぎが心配され始め、１９８２年に捕鯨が禁止されました。

では、なぜ今給食で食べられるのかというと・・・国内で食べられている鯨は、調査のためにとられた鯨なので、きちんとした手続きを済ませた上で販売されているものだからです。めったに食べられない鯨ですので、味わって食べてくださいね。