

令和 3 年 12 月

学校給食予定献立表

五島市立久賀島学校給食共同調理場

献立名	主な働きと材料名						栄養価		塩分	家庭で食べてほしい食材		
	体をつくる基になる(赤)		体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー	エネルギー				
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	たんぱく質				
1 (水) 麦ごはん 牛乳 豚肉とキャベツの炒め物 ごまドレッシングサラダ ミネストローネ 福江センターより配送	ぶたにく	牛乳	あかピーマン パセリ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり	たまねぎ とうもろこし	こめ むぎ さとう じゃがいも シェルマカロニ	あぶら ごま	644	788	1.9	魚介類
								23.1	27.6	2.3		
2 (木) 麦ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 ひじきと大豆の煮物 さつま汁 福江センターより配送	さば あぶらあげ とりにく あつあげ むぎみそ こめみそ	牛乳 ひじき	にんじん	はねぎ	ごぼう だいこん	こんにゃく しょうが	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら	672	820	2.5	種実類
								26.4	31.7	3.1		
3 (金) ピリ辛豚丼(麦ごはん) 牛乳 三色ナムル ワカメスープ 福江センターより配送	ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん	ピーマン	にんにく ごぼう たまねぎ えのき	しょうが ねぶかねぎ もやし	こめ くらまい さとう	あぶら ごま ごまあぶら	645	789	2.4	緑黄色野菜
								25.2	30.3	3.0		
6 (月) ごはん 牛乳 浦上そば おでん 福江センターより配送	ぶたにく さつまいも あつあげ とりにく ちくわ	牛乳	にんじん		ごぼう もやし	こんにゃく だいこん	こめ さとう さといも	あぶら	644	787	1.5	海藻類
								25.4	30.6	1.8		
7 (火) ごはん 牛乳 酢豚 ワンタンスープ 福江センターより配送	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	はねぎ いんげん	しょうが たけのこ きくらげ しいたけ	たまねぎ キャベツ	こめ でんぶん さとう ワンタン	あぶら	664	812	2.2	小魚
								25.9	31.3	2.8		
8 (水) ごはん 牛乳 メンチカツ キャベツと春雨の酢の物 のっぺい汁 福江センターより配送	メンチカツ とりにく あつあげ	牛乳	にんじん	はねぎ	キャベツ	こんにゃく	こめ はるさめ さとう さいも でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	728	868	1.7	淡色野菜
								26.1	30.8	2.0		
9 (木) ごはん 牛乳 豚肉と野菜のサラダ 中華つくねスープ 福江センターより配送	ぶたにく とりにく ちゅうかつくね どうふ	牛乳 わかめ	にんじん	チンゲンサイ	キャベツ きくらげ	きゅうり たまねぎ	こめ	あぶら ごま ドレッシング	609	731	1.7	いも類
								24.9	29.8	2.0		
10 (金) 麦ごはん 牛乳 いりごとナッツのかりんとう ひよっつるの酢の物 すき焼き 福江センターより配送	ぶたにく とりにく やきどうふ	牛乳 にほし ひよっつる	にんじん		きゅうり ごぼう ねぶかねぎ えのき	たまねぎ はくさい こんにゃく	こめ むぎ くらざとう さとう	アーモンド ごま あぶら	650	794	2.3	緑黄色野菜
								26.4	31.9	2.9		
13 (月) ごはん 牛乳 五目野菜炒め 肉じゃが 福江センターより配送	とりにく たまごそぼろ ぶたにく	牛乳	にら	にんじん	キャベツ こんにゃく	たまねぎ グリーンピース	こめ はるさめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	621	757	2.1	海藻類
								24.8	29.9	2.6		
14 (火) 小盛りごはん 牛乳 揚げぎょうざ アーモンド和え みそラーメン 福江センターより配送	ぎょうざ ぶたにく むぎみそ こめみそ	牛乳	こまつな		キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ もやしきくらげ	きゅうり しょうが たまねぎ ねぶかねぎ	こめ さとう ラーメン	あぶら ごまあぶら アーモンド	655	829	3.5	小魚
								23	28.4	4.6		
15 (水) 麦ごはん 牛乳 八幡巻 もやしとわかめの酢の物 肉豆腐 福江センターより配送	やはたまき どうふ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん		もやし はくさい こんにゃく	たまねぎ	こめ むぎ さとう マロニー	ごまあぶら あぶら	632	756	2.4	緑黄色野菜
								25.7	29.8	2.9		
16 (木) 冬野菜カレー(麦ごはん) 牛乳 海藻サラダ いちごヨーグルト	ぶたにく	牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	フロッキー	にんじん	たまねぎ カリフラワー しょうが とうもろこし	かぶ にんにく きゅうり	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	730	893	3.4	魚介類
								25.9	30.9	4.4		
17 (金) 麦ごはん 牛乳 鮭のコーンマヨネーズ焼き れんこんきんぴら けんちん汁	さけ どうふ	牛乳 チーズ	にんじん はねぎ	パセリ いんげん	たまねぎ れんこん こんにゃく	とうもろこし ごぼう	こめ むぎ こむぎ さといも さとう	バター ごまあぶら マヨネーズ ごま	664	809	2.2	海藻類
								24.5	27.3	2.7		
20 (月) ごはん 牛乳 チンジャオロース 大学芋 わかめスープ	ぶたにく どうふ	牛乳 わかめ	ピーマン	にんじん はねぎ	たけのこ たまねぎ	しょうが	こめ でんぶん さとう さつまいも	あぶら ごま	706	876	1.5	果物
								22.4	27.1	1.9		
21 (火) 小盛り麦ごはん 牛乳 おっきりこみ ごまよごし チーズ大福	とりにく みそ	牛乳 チーズ	にんじん	ほうれんそう ながねぎ	だいこん しめじ えのき こんにゃく	たまねぎ しいたけ ごぼう	こめ むぎ さといも じゃがいも さとう めん	ごま	650	804	2.6	海藻類
								17.4	20.6	3.4		
22 (水) きのこごはん 牛乳 冬至かぼちゃ ゆず香り和え 呉汁	あぶらあげ どうふ あすき だいす みそ とうにゅう	牛乳 こんぶ	にんじん	はねぎ かぼちゃ	しいたけ はくさい ゆず	またいたけ かぶ キャベツ	こめ むぎ さとう	あぶら	695	862	2.5	いも類
								25.3	30.9	3.2		
23 (木) とうもろこしごはん 牛乳 あじフライ 小松菜の煮浸し すりみ汁	とりにく あじ あぶらあげ すりみ	牛乳 あおのり チーズ	にんじん	こまつな	とうもろこし たまねぎ はくさい	もやし しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	729	891	2.7	緑黄色野菜
								31.5	36.5	3.4		
24 (金) チキンライス 牛乳 グリーンサラダ ポテトスープ ケーキセレクト	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん	フロッキー グリーンピース パセリ	たまねぎ グリーンピース	マッシュルーム キャベツ	こめ むぎ じゃがいも ケーキ	あぶら	663	821	2.2	種実類
								19.2	23	2.8		
1月11日 (火) 冬野菜カレー(麦ごはん) 牛乳 コールスローサラダ りんご	ぶたにく	牛乳	にんじん	フロッキー	たまねぎ キャベツ とうもろこし りんご	カリフラワー かぶ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	686	914	1.8	魚介類
								25.6	34.8	2.7		

※献立の内容は、天候などにより、変更になる場合がありますのでご了承ください。

※太字の食材は、五島市内の産物(製造)の予定です。(変更になる場合があります。)

作ってみましょう~オススメ献立~「大根と水菜の梅肉和え」

冬野菜がたっぷり食べられる和え物です。

【材料(4人分)】

- ・大根 5cm分
- ・水菜 1株
- ・にんじん 中1/4本

A

- ・梅干し 1個
- ・淡口醤油 小さじ1
- ・酢 小さじ2
- ・さとう 小さじ1/2

【作り方】

- ①大根とにんじんはせん切りに、水菜は2cm長さにカットして、それぞれゆでて、水で冷まし、水分を切る。
- ②梅干しは、包丁でたたいてペースト状にする。
- ③①をAで和える。