

令和 4 年 1 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			
10 (月)	成人の日										
11 (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 フロコリー	かぶ たまねぎ キャベツ りんご	かいらわー にんにく しょうが とうもろこし	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	719 23.7	888 28.7	2.7 3.4	魚介類
12 (水)	黒米ごはん 牛乳 五島巻かまぼこ 紅白なます 具雑煮 おかしなお菓子な生卵	五島巻かまぼこ かまぼこ 凍り豆腐	にんじん	だいこん ごぼう りんごかじゅう	はくさい おうとう	こめ くろまい さといも さとうもち	ごま	663 21.7	821 26.2	2.1 2.7	緑黄色野菜
13 (木)	じゃがいもパン 牛乳 アメリカンサラダ かぶのシチュー いちごヨーグルト	ベーコン 牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ かぶ	きゅうり たまねぎ	じゃがいもパン こむぎこ ポテトチップス	アーモンド あぶら マーガリン	645 24.9	760 28.9	3.0 3.7	魚介類
14 (金)	ごはん 牛乳 魚の甘露煮 きゅうりのピリッと漬け 利休汁	いわし みそ とうふ	にんじん はねぎ	きゅうり たまねぎ ごぼう		こめ さといも さとう	ごま ごまあぶら ねりごま	614 20.6	728 23.3	2.1 2.5	海藻類
17 (月)	ごはん 牛乳 マーボー春雨 白菜のナムル うずらスープ	うずらたまご とうふ ぶたにく	ピーマン はねぎ にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ もやし はくさい	しょうが きくらげ にんにく	こめ むぎ でんぶん さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	614 20.1	756 24.1	2.6 3.3	小魚
18 (火)	麦ごはん 牛乳 鶏のカレー焼き 切干大根の酢の物 すまし汁 パンプキンムース	とりにく かまぼこ	はねぎ いんげん にんじん かぼちゃ	だいこん はくさい	えのき	こめ むぎ さとう こむぎこ ムース	ごま あぶら	654 29.5	797 33.7	3.0 3.8	小魚
19 (水)	ツナピラフ 牛乳 アップルサラダ キャベツスープ	ツナ ベーコン	赤ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ りんご	はくさい キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら アーモンド	604 18.6	744 22.1	1.9 2.4	海藻類
20 (木)	ごはん 牛乳 煮込みおでん アーモンドいりこ かぶのみそ汁	とりにく みそ さつまあげ うずらたまご あぶらあげ	にんじん フロコリー	だいこん たまねぎ ごぼう	こんにやく かぶ	こめ さとう さといも	あぶら アーモンド	668 27.3	827 33.4	3.1 4.0	緑黄色野菜
21 (金)	麦ごはん 牛乳 ハムエッグ ほうれん草サラダ ミートボールシチュー	ミートボール たまご ハム	にんじん ほうれん草 グリーンピース	たまねぎ キャベツ とうもろこし		こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	689 29.1	855 35.7	2.4 3.1	種実類
24 (月)	麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 白菜のおかか和え みそ汁 ミルクプリン	さけ かつおぶし とうふ みそ 油あげ	にんじん はねぎ かぼちゃ	はくさい だいこん		こめ むぎ プリン		589 26.3	708 29.5	2.0 2.4	種実類
25 (火)	肉まん 牛乳 血うどん スイートスプリング	ぶたにく かまぼこ ちくわ いか	にんじん キヌサヤ	しょうが たまねぎ しいたけ スイートスプリング	キャベツ きくらげ にんにく もやし	揚げめん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	696 26.5	798 31.3	2.5 3.2	海藻類
26 (水)	3割麦ごはん 牛乳 鯨のみそがらめ 香りしとん すいとん	くじら みそ とりにく 油揚げ	にんじん ふかねぎ	しょうが だいこん はくさい ゆずかじゅう		こめ むぎ しらたまご こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま	686 28.8	850 35.4	2.2 2.8	緑黄色野菜
27 (木)	佐世保バーガー 牛乳 パンプキンスープ	ハンバーグ とりにく	にんじん トマト かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ	マッシュルーム	パン じゃがいも さとう こむぎこ	マヨネーズ バター あぶら	753 30.5	921 35.9	3.4 4.3	果物
28 (金)	久賀島トルコライス (カレーピラフ エビフライ スパゲティナポリタン) 牛乳 野菜スープ	とりにく たまご えび	赤ピーマン にんじん パセリ グリーンピース	たまねぎ しめじ キャベツ	にんにく とうもろこし	こめ むぎ パン粉 こむぎこ 五島うどん	あぶら バター	624 21.8	754 25.0	2.2 2.8	種実類
31 (月)	小盛りごはん 牛乳 野菜炒め みそ煮込みうどん みかん	とりにく みそ ぶたにく	ピーマン はねぎ にんじん	たまねぎ はくさい しめじ みかん	ごぼう キャベツ もやし	こめ うどん	あぶら	704 21.6	873 26.0	2.6 3.4	海藻類

※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～「栄養すいとん」

すいとんは戦争で食べ物がないうちに食べられてましたが、だしや具がなく、今のようにおいしくなかったそうです。

【材料（4人分）】

- ・豚肉 100g
- ・里芋 3～4個
- ・大根 5cm
- ・人参 1/3本
- ・ごぼう 1/3本
- ・天ぷら 50g
- ・えのきたけ 50g

A

- ・中力粉 100g
- ・塩 少々
- ・スキムミルク 15g
- ・水 1リットル
- ・いりこ 15g
- ・米みそ 大さじ4

【作り方】

- ①Aにぬるま湯を加え、耳たぶくらいの柔らかさにこねておく。
- ②具材は食べやすい大きさに切る。
- ③いりこでだしをとって具材を煮る。煮えたら、①の団子をつみ入れる。
- ④みそを入れ、小口切りにしたねぎを加える。