

# [ 配布用献立表 ]

2021年1月

名張市立薦原小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
13 水	元気100倍チャーハン	○	白菜スープ みかん	牛乳、牛もも肉、鶏卵、ベーコン、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、生しいたけ(菌床栽培、生)、乾燥カリカリ梅、葉ねぎ、はくさい、こまつな、温州蜜柑(早生、生)	624 kcal 21.5 g 18.4 g 2.7 g
14 木	コッペパン 【みえ地物一番給食の日】	○	ポークビーンズ 花野菜のサラダ	牛乳、いんげんまめ(乾)、大豆、豚もも肉、ロースハム	コッペパン、油、薄力粉、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、さやいんげん(ゆで)、カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ	686 kcal 25.3 g 26.6 g 2.3 g
15 金	減量麦飯 【みえ地物一番給食の日】 【みえの畜水産物 学校給食活用促進事業】	○	ぶりの照り焼き ほうれん草の磯辺あえ 名張の雑煮	牛乳、ぶり、焼きのり、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、三温糖、かたくり粉、もち、さといも	ほうれんそう、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、だいこん、京人参	617 kcal 28.6 g 20.6 g 2.2 g
18 月	白飯	○	わかさぎの南蛮漬け 昆布和え 豚汁	牛乳、わかさぎ、塩昆布、豚もも肉、ミックスみそ	白飯、かたくり粉、油、三温糖、ごま(いり)、さといも	葉ねぎ、レモン(果汁、生)、キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、突きこんにやく	608 kcal 22.9 g 15.9 g 2.1 g
19 火	カレーライス 【花*花給食】	○	大根サラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ツナ水煮、カットわかめ	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、ごま(いり)、三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、だいこん、ホールコーン、きょうな	685 kcal 22.2 g 20.0 g 2.3 g
20 水	れんこんごはん	○	黒豆 具だくさん味噌汁	牛乳、鶏ひき肉、大豆全粒(国産、黒、乾)、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、油、三温糖	れんこん、しょうが、葉ねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、突きこんにやく、しめじ、こまつな	614 kcal 24.0 g 15.0 g 2.3 g
21 木	減量パン スパゲティイタリアン	○	ツナサラダ	牛乳、ベーコン、いか、ツナ水煮	減量パン、スパゲティ(麺)、油、じゃがいも、マヨネーズ	にんにく、たまねぎ、ホールトマト、エリンギ、ピーマン、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー	631 kcal 24.6 g 22.1 g 2.1 g
22 金	麦飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ りんご	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ロースハム	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、はるさめ(乾)、ごま(いり)、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、葉ねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、りんご	670 kcal 25.2 g 18.7 g 1.8 g
25 月	白飯	○	鮭の塩焼き ひのな漬け ずいとん	牛乳、塩ざけ、鶏もも肉、厚揚げ	白飯、ごま(いり)、薄力粉、白玉粉	ひのな(甘酢漬)、はくさい、だいこん、にんじん、こまつな	638 kcal 27.4 g 17.1 g 2.3 g
26 火	麦飯 【バリっ子給食：大根】	○	大根のそぼろ煮 ねりごま和え	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、焼き竹輪	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、ねりごま、ごま(いり)	だいこん、にんじん、しょうが、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし	618 kcal 22.4 g 18.5 g 1.3 g
27 水	麦飯	○	豆腐田楽 即席漬け 牛汁	牛乳、焼き豆腐、赤みそ、牛もも肉	麦飯、三温糖、油、さといも	はくさい、にんじん、きょうな、ごぼう、だいこん、葉ねぎ	610 kcal 22.5 g 15.5 g 1.9 g
28 木	ミルクパン	○	クリームシチュー ひじきサラダ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、大豆、牛乳、ツナ水煮、干ひじき(シラス釜、乾)	ミルクパン、油、じゃがいも、米粉・みえのゆめ、有塩バター、三温糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン、こまつな	653 kcal 25.8 g 23.5 g 2.3 g
29 金	麦飯 【バリっ子給食：なばな】	○	さばのしょうが煮 なばなの和え物 根菜のみそ汁	牛乳、まさば、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、三温糖、さつまいも	しょうが、なばな、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、だいこん、ごぼう、突きこんにやく、葉ねぎ	676 kcal 27.1 g 19.4 g 2.2 g

\* 学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。  
 ◇ 安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。  
 ◇ 地場産物の活用に取り組んでいます。  
 バリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。  
 みえ地物一番給食の日：第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。  
 みえの畜水産物：新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、需要が減少している三重県産畜水産物を学校給食に提供していただける三重県の事業です。  
 学校給食活用促進事業 15日に「三重県産養殖ブリ」を予定しています。



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もと肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。

1月の月目標

郷土の食べ物を知ろう。

