



令和3年度

1月 よていにこんだてひょう

角田市学校給食センター

日 曜日	献立名	おもなざいりょうと3つのはたらき			小学校(中)栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考	給食が休みの学校
		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま				
11 火	ごはん 牛乳 焼ききょうざ(2個) 米粉めんサラダ さつま汁	牛乳,ぶた肉,とり肉,木綿豆腐,赤みそ	もやし,きゅうり,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	精白米,米粉めん,ドレッシング,ごま,さつまいも	674 kcal 23.9 g 19.2 g 2.2 g	787 kcal 27.7 g 20.8 g 2.7 g		角小・横小 枝小・桜小 北小・西小
12 水	【初夢給食】 麦ごはん 牛乳 なすととり肉のカレー 大根サラダ(パックドレッシング) 富士山ゼリー	牛乳,ツナ,とり肉,チーズ	だいこん,きゅうり,にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,なす,トマト	精白米,米粒麦,ドレッシング,米油,じゃがいも,ゼリー	683 kcal 21.9 g 17.8 g 2.3 g	815 kcal 26.3 g 20.3 g 2.8 g	初夢給食 & 残食ゼロの日	
13 木	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 白菜のみそ汁 ヨーグルト(㊤のみ)	牛乳,ほっけ,さつまあげ,大豆,芽ひじき,木綿豆腐,赤みそ,ヨーグルト	にんじん,干し椎茸,はくさい,ねぎ	精白米,米油,三温糖,じゃがいも,油ふ	592 kcal 27.1 g 15.5 g 2.7 g	779 kcal 37.0 g 18.9 g 3.6 g		
14 金	ごはん 牛乳 チキンチーズカツレツ ブロッコリーとコーンのサラダ ポトフ	牛乳,とり肉,チーズ,ばらベーコン,ウインナー	ブロッコリー,にんじん,きゅうり,とうもろこし,キャベツ,セロリー,玉ねぎ	精白米,ドレッシング,じゃがいも	661 kcal 25.6 g 21.0 g 2.0 g	773 kcal 28.3 g 23.2 g 2.4 g		
17 月	ごはん 牛乳 白身魚フライ(パックソース) れんこん入りきんぴら キャベツのみそ汁	牛乳,ホキ,ぶた肉,木綿豆腐,油揚げ,赤みそ	ごぼう,れんこん,にんじん,キャベツ	精白米,パン粉,小麦粉,大豆油,米油,三温糖,ごま油,じゃがいも	644 kcal 24.2 g 17.7 g 2.3 g	779 kcal 28.8 g 20.7 g 2.9 g		
18 火	わかめごはん 牛乳 オムレツのデミソース きのこペンネのソテー 野菜スープ	牛乳,わかめ,たまご,ロースハム,ばらベーコン	マッシュルーム,しめじ,玉ねぎ,にんにく,にんじん,キャベツ,チンゲンツァイ,とうもろこし,セロリー	精白米,三温糖,オリーブ油,パンネマカロニ,生クリーム	636 kcal 19.6 g 21.2 g 2.7 g	787 kcal 24.0 g 26.3 g 3.5 g		
19 水	ごはん 牛乳 はるまき 豆もやしの炒り煮 元気ボールスープ	牛乳,さつまあげ,とり肉	にんじん,だいずもやし,干し椎茸,玉ねぎ,ごま,はくさい,ねぎ	精白米,春巻きの皮,大豆油,米油,三温糖,はるまき	593 kcal 17.6 g 17.3 g 2.0 g	798 kcal 21.8 g 26.4 g 2.5 g		
20 木	ごはん 牛乳 納豆 海そうサラダ 豆腐チゲ はるか(柑橘類)	牛乳,納豆,わかめ,ツナ,ぶた肉,焼き豆腐	きゅうり,ブロッコリー,枝豆,にんにく,ねぎ,もやし,はくさい,にら,白菜キムチ,はるか	精白米,ドレッシング,ごま,米油,はるまき,三温糖,ごま油	638 kcal 27.6 g 19.2 g 2.3 g	771 kcal 33.5 g 23.0 g 3.0 g	大寒給食	
21 金	麦ごはん 牛乳 肉そぼろ ナムル コーン卵スープ	牛乳,ぶた肉,大豆,赤みそ,ばらベーコン,たまご	にんにく,しょうが,ほうれんそう,にんじん,もやし,だいずもやし,こねぎ,玉ねぎ,とうもろこし	精白米,米粒麦,米油,三温糖,ごま,ごま油,てんぷん	649 kcal 27.3 g 21.8 g 2.3 g	793 kcal 33.1 g 26.1 g 2.9 g	大寒たまご給食	

1月24日～28日は全国学校給食週間です

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。貧困を救う目的で始まった学校給食ですが、現在では健康の維持増進や食育と役割や意義も変化しています。給食週間では、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めるなどを目的に、毎年全国各地でさまざまな行事が行われています。角田市給食センターでは、「日本全国味めぐり」として、日本を4つのブロックに分け、各地の郷土料理や特産品を使った給食を実施します。



日	献立名	学校給食週間	日本全国味めぐり	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	小学校(中)栄養価	中学校栄養価	備考	給食が休みの学校
24 月	【関東・中部】 ごはん 牛乳 みそカツ(愛知県) かぼちゃほうとう(山梨県) 杏仁フルーツ	学校給食週間	日本全国味めぐり	牛乳,ぶた肉,赤みそ,油揚げ,米みそ,ほうとう	しょうが,にんにく,みかん,リンアップル,黄桃,にんじん,だいこん,ねぎ,しめじ,かぼちゃ,ごぼう	精白米,小麦粉,パン粉,大豆油,三温糖,ごま,ほうとう,杏仁豆腐,ゼリー,米油	748 kcal 25.2 g 21.6 g 2.2 g	940 kcal 31.6 g 27.7 g 2.9 g		
25 火	【近畿・中国・四国】 ごはん 牛乳 とり肉みかんソース(愛媛・和歌山県) ごまあえ お講汁(滋賀県) チーズ(㊤のみ)			牛乳,とり肉,油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,チーズ	みかん,ほうれんそう,にんじん,キャベツ,だいこん,ねぎ	精白米,でんぷん,ごま,三温糖,さといも	600 kcal 26.9 g 14.7 g 2.4 g	782 kcal 36.8 g 20.9 g 3.6 g		
26 水	【宮城県】 麦ごはん 牛乳 油麩入りぶた丼 ずんだ入りコロッケ おくずかけ			牛乳,ぶた肉,とり肉,油揚げ	しょうが,玉ねぎ,ごぼう,たまご茸,えだまめ,にんじん,だいこん,干し椎茸	精白米,米粒麦,米油,油ふ,三温糖,じゃがいも,大豆油,小麦粉,パン粉,まめふ,でんぷん	720 kcal 28.6 g 20.7 g 2.5 g	855 kcal 33.8 g 24.1 g 2.9 g	地場産物の日	
★ 27 木	【九州・沖縄】 ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) ごぼうサラダ 長崎ちゃんぽん(長崎県)			牛乳,ぶた肉,いか,えび,かまぼこ,うずら卵	ごぼう,にんじん,きゅうり,玉ねぎ,もやし,キャベツ,ねぎ	精白米,ごま,ドレッシング,米油,ちゃんぽん麺,ごま油	687 kcal 24.8 g 23.3 g 2.5 g	850 kcal 29.7 g 28.9 g 3.1 g	枝小 12345年	
28 金	【北海道・東北】 ごはん 牛乳 いかてんぷら(青森・北海道)・バックしょうゆ 仙台ゆきなのおひたし(宮城県) だまこ汁(秋田県) 梅干し(角田市)			牛乳,いか,わかめ,とり肉	ゆきな,にんじん,えのきたけ,まいたけ,ごぼう,はくさい,ねぎ,梅干し	精白米,小麦粉,大豆油,米油,だまこもち	657 kcal 22.8 g 19.7 g 2.7 g	821 kcal 28.6 g 25.4 g 3.3 g	西小 12345年 角中	
31 月	ごはん 牛乳 地球ハンバーグ 宇宙の豆サラダ 星形野菜スープ ブルーベリーゼリー	牛乳,とり肉,ぶた肉,大豆,ひよこ豆,チーズ,ロースハム,ばらベーコン	とうもろこし,枝豆,にんじん,キャベツ,玉ねぎ,もやし,干し椎茸	精白米,三温糖,でんぷん,ドレッシング,米粉マカロニ,ブルーベリーゼリー	694 kcal 24.5 g 21.2 g 2.4 g	826 kcal 28.8 g 24.9 g 2.9 g	北小リクエスト & お誕生給食			

*物資の都合により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。 ※太字の食品は角田市産を使用しています。

※ ㊤は小学校・㊤は中学校です。

※魚に骨がついている場合がありますので、注意して食べるようにしてください。

★今月の目標

「給食に関心をもとう」



...「学校給食費」口座残高確認のお願い...
★は学校給食費の口座振替日です。当日までに振替口座の残高確認をよろしくお願いいたします。

1月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄	カルシウム	塩分
小学校	基準値 650kcal	24.0g	18.0g	3.0mg	350mg	2.0g未満
平均値	658kcal	24.5g	19.5g	3.1mg	341mg	2.4g
中学校	基準値 830kcal	31.0g	23.0g	4.0mg	450mg	2.5g未満
平均値	810kcal	30.0g	23.8g	4.9mg	385mg	3.0g

学校給食使用食材放射能検査について (R3.11.19～3.12.19日分)

角田市では、学校給食の使用食材のうち2～4種類を選定し、食品モニター(RADIQFS300)で測定しています。検査食材の検査結果は、全て不検出でした。

～ 今回の検査食材 ～

- ・精白米 (角田市)・・・入荷ごと
- ・牛乳 (宮城県)・・・2週間ごと
- ・にんじん (角田市・千葉県) ・白菜 (宮城県) ・ねぎ (角田市)
- ・もやし (福島県)

*詳しくは角田市ホームページに掲載していますので、ご覧ください。