

令和6年1月

献立表

毎月19日は食育の日です！

西郷村学校給食センター

日	曜	給食がお休みの学校	献立名	かみかみ	血や肉・骨になる		体の調子を整えるものになる				熱や力のもとになる		調味料	家で食べてほしい食品	栄養価	
					牛乳	鶏もも肉	あか	みどり	きいろ	小学校	中学校					
10	水	幼稚園	チキンカレーライス 海藻サラダ チーズ(1人2個)	牛乳	牛乳 チーズ	鶏もも肉 海藻	にんにく しょうが きゅうり	しょうが キャベツ	たまねぎ にんじん	麦ごはん こめ油 ごま油	じゃがいも カレールウ きび砂糖	チャツネ ソース 赤ワイン しょうゆ 酢	緑黄色野菜	644	699	
11	木	幼稚園	にこにこパン トマトミートオムレツ グリーンサラダ 豆乳スープ	牛乳	牛乳 豆乳	オムレツ	きゅうり とうもろこし	ブロッコリー はくさい	キャベツ にんじん	たまねぎ じゃがいも	米粉パン こめ油 ベシヤメルルウ	酢 食塩 こしょう	種実類	626	727	
12	金	幼稚園	黒米ごはん さばのみそ煮 ひじきの煮物 七草汁	牛乳	にこにこまめ 牛乳	さばのみそ煮 ひじき さつま揚げ	にんじん だいこん なごねぎ いんげん	かぶ みずな れんこん しいたけ	こまつな こんにやく	黒米ごはん 白いりごま	さといも	薄口しょうゆ 食塩 昆布だし	果実類	617	692	
15	月	幼稚園	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き いりごま和え 凍み豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳	豚ロース肉 凍み豆腐	しょうが にんじん	こまつな なごねぎ	だいこん もやし	麦ごはん じゃがいも	白いりごま	しょうゆ みりん 酒 薄口しょうゆ みそ かつおだし	豆類	603	704	
16	火	幼稚園	ゆかりごはん 野菜のコロッケ・ソース 野菜炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳	牛乳	豚もも肉 生揚げ	にんにく しょうが たまねぎ いんげん	キャベツ もやし テンゲンサイ	にんじん なごねぎ	ゆかりごはん こめ油 じゃがいも	しょうゆ 食塩 こしょう みそ かつおだし	藻類	695	792		
17	水	幼稚園	雑穀ごはん さわらの香味焼き いかにんじん 切り干し大根のみそ汁	牛乳	まめ小魚 牛乳	さわら いか 油揚げ 大豆 小魚	なごねぎ いんげん	にんにく しょうが きりぼしだいこん	にんじん	雑穀ごはん こめ油	三温糖 じゃがいも	みそ しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みそ かつおだし	緑黄色野菜	664	774	
18	木	幼稚園	しょうゆラーメン 肉まん 磯部和え	牛乳	牛乳	豚もも肉 肉まん のり	しょうが とうもろこし	にんじん なごねぎ	ほうれんそう キャベツ もやし	中華めん こめ油	鶏豚湯 しょうゆ こしょう	種実類	500	607		
19	金	幼稚園	わかめごはん 鶏肉のから揚げ カレービーフン 豚汁	牛乳	牛乳	鶏もも肉 絹ごし豆腐 豚もも肉	にんにく しょうが テンゲンサイ こんにやく	キャベツ だいこん ごぼう りんご	にんじん なごねぎ	わかめごはん こめ油 ごま油	片栗粉 ビーフン さといも	しょうゆ みりん しょうゆ こしょう みそ かつおだし	豆類	745	850	
22	月	幼稚園	ピビンバ ワンタンスープ	牛乳	紫いもチップス 牛乳	豚もも肉 錦糸たまご 鶏もも肉	もやし しいたけ	こまつな テンゲンサイ	にんじん はくさい	麦ごはん ごま油 白いりごま	三温糖 きび砂糖 ワンタン	しょうゆ 砂糖 食塩 薄口しょうゆ 鶏豚湯 こしょう 紫いもチップス	藻類	677	817	
23	火	幼稚園 米小6年	雑穀ごはん まめみそ ごま酢和え すき焼き煮	牛乳	牛乳	大豆 豚もも肉 焼き豆腐	もやし はくさい えもき	にんじん なごねぎ しいたけ	とうもろこし しゅんぎく しらたき	雑穀ごはん 三温糖 ごま油 車麩 白いりごま	こめ油 ごま油 ドーナツ	みそ みりん 酒 酢 しょうゆ	果実類	728	768	
24	水	幼稚園	麦ごはん 鮭の塩焼き おひたし 冬野菜のみそ汁	牛乳	にこにこまめ 牛乳	鮭 油揚げ にこにこまめ	はくさい だいこん	もやし はくさい	ほうれんそう こまつな なごねぎ	麦ごはん さといも	薄口しょうゆ みそ かつおだし	きのこ類	582	663		
25	木	幼稚園	きなこ揚げパン ロングウインナー ブロッコリーサラダ マカロニスープ	牛乳	牛乳	きなこ ウインナー ベーコン	ブロッコリー にんじん	キャベツ ほうれんそう たまねぎ	とうもろこし きゅうり	揚げパン こめ油	三温糖 マカロニ	イタリアンドレッシング チキンブイヨン 食塩 こしょう	いも類	706	827	
26	金	幼稚園	麦ごはん 納豆 しょうが和え おでん	牛乳	牛乳	納豆 さつま揚げ ちくわ がんも うずらの卵 昆布	ほうれんそう こんにやく だいこん	キャベツ もやし みかん	にんじん	麦ごはん 三温糖	しょうゆ 食塩 酒 かつおだし	種実類	603	686		
29	月	幼稚園	雑穀ごはん チキンソースカツ 浅漬け こつゆ	牛乳	牛乳	チキンカツ ほたて貝柱	きゅうり したらき	キャベツ しいたけ きくらげ	だいこん きぬさや	雑穀ごはん 白玉麩	さといも	ソース ケチャップ ロウイン りんごジュース チャツネ 食塩 しょうゆ 酒	豆類	613	726	
30	火	幼稚園	麦ごはん しゅうまい(1人2個) ナムル マーボー豆腐	牛乳	ブルーン 牛乳	しゅうまい 豚ひき肉 大豆ミート 絞り豆腐	こまつな しょうが たけのこ	キャベツ にんじん ブルーン	だいこん たまねぎ なごねぎ	麦ごはん 三温糖	こめ油 片栗粉	薄口しょうゆ みそ 豆板醤 しょうゆ 酒 中華だし 甜麺醬	藻類	704	848	
31	水	幼稚園	しそひじきごはん さばの塩焼き ごま和え 白菜のみそ汁	牛乳	牛乳	さば 生揚げ	ほうれんそう はくさい	もやし なごねぎ	キャベツ にんじん	しそひじきごはん 白すりごま 白ねりごま	きび砂糖	しょうゆ みそ かつおだし	乳製品	656	793	

※村では、給食の放射性物質検査を実施し、安全を確認した後、給食を提供しています。
 ※精白米は、西郷産のものを使用しております。また**太字**で表記してある食材は地場産のものです。
 ※都合により、献立や食材が変更になることがありますのでご了承ください。