

1月の給食献立表



令和3年度

小川町学校給食センター

日	曜	献立名				材 料 名		
		主 食	牛乳	つけるもの	おかず	血や肉をつくる (あかの食品)	力や体温になる (きいろの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)
13	木	きなこあげパン Ⓞクロワッサン	牛乳		スパゲッティミートソース ヨーグルト	牛乳 きなこ ぶたにく チーズ ヨーグルト	コッペパン Ⓞクロワッサン さとう あぶら スパゲッティ	にんにく ○にんじん たまねぎ セロリ トマト
14	金	ごはん	牛乳		げんきUPみそしる サクッとえがおはるまき しゆんのやさいまんきつビビンバ	牛乳 とうふ みそ わかめ はるまき ぶたにく	ごはん さつまいも はるまきのかわ あぶら ごまあぶら さとう ごま	○にんじん ○だいこん ○はくさい えのきたけ にんにく たけのこ ○なごねぎ もやし ほうれんそう
17	月	ごはん	牛乳	ソース	すいとん ポテトコロッケ いとこんにやくのもの	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ	ごはん あぶら すいとん ポテトコロッケ ごまあぶら こんにやく さとう	○にんじん ごぼう ○だいこん ○なごねぎ たまねぎ ピーマン
18	火	じごなうどん	牛乳	ソース ごま ドレッシング	しつぽくうどんじる ゼリーフライ ごぼうサラダ Ⓞひとくちチーズ	牛乳 とりにく あぶらあげ ゼリーフライ Ⓞひとくちチーズ	じごなうどん あぶら さといも さとう ドレッシング	○にんじん ○だいこん ほししいたけ ○なごねぎ ○キャベツ とうもろこし ごぼう
19	水	ごはん	牛乳	ちゅうか ドレッシング	はっぼうさい コーンフライ こんにやくサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ なた うずらたまご だいず	ごはん あぶら でんぷん コーンフライ こんにやく ドレッシング	ねしょうが ○にんじん ○はくさい ほししいたけ たけのこ ほうれんそう ブロッコリー
20	木	こどもパン スライス	牛乳	ソース マヨネーズ	クリームシチュー ハムチーズフライ カリフラワーサラダ Ⓞアーモンドフィッシュ	牛乳 しろはなまめ だいず とりにく シチューの中の牛乳 ハムチーズフライ Ⓞかたくちいわし	こどもパン あぶら じゃがいも ホワイトルウ マヨネーズ Ⓞアーモンド	○にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー ほうれんそう
21	金	ごはん	牛乳		カレー オムレツ みかん	牛乳 とりにく カレーの中の牛乳 オムレツ	ごはん あぶら じゃがいも さとう カレールウ	ねしょうが にんにく ○にんじん たまねぎ トマト みかん
24	月	ごはん	牛乳		ホカホカわかめスープ レモンバジルチキン やさいたっぷり! あつあげのカレーいため	牛乳 とりにく とうふ わかめ レモンバジルチキン ぶたにく あつあげ	ごはん ごまあぶら はるさめ でんぷん ごま あぶら さとう カレーこ	○にんじん とうもろこし にんにく たまねぎ ピーマン
25	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	ナムル ドレッシング	しょうゆラーメン ポテトもち もやしナムル	牛乳 ぶたにく なた	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら ポテトもち さとう でんぷん ドレッシング	ねしょうが にんにく ○にんじん とうもろこし たけのこ ○なごねぎ ほうれんそう もやし きゅうり
26	水	ごはん	牛乳	ソース	からだぼかぼかみそしる サクサクアジフライ にんじんパクパクやさしいため	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ わかめ アジフィレフライ ぶたにく	ごはん あぶら	○にんじん ○だいこん ○はくさい しめじ たまねぎ ○キャベツ こまつな とうもろこし
27	木	コッペパン スライス	コーヒー 牛乳		マカロニスープ フランクフルトケチャップソースかけ ほうれんそうのソテー Ⓞスライスチーズ	コーヒー牛乳 とりにく フランクフルト ぶたにく Ⓞスライスチーズ	コッペパン あぶら じゃがいも マカロニ さとう	○にんじん たまねぎ ○キャベツ ほうれんそう とうもろこし
28	金	ごはん	牛乳	パンパンジー ドレッシング	マーボーどうふ しゅうまい ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ しゅうまい	ごはん あぶら さとう でんぷん しゅうまいのかわ ごまあぶら ドレッシング	にんにく ねしょうが ○にんじん ○なごねぎ たら ブロッコリー とうもろこし ○キャベツ
31	月	ごはん	牛乳	わふう ドレッシング	やさいたっぷりこんにさいのごまじる きのこあんかけハンバーグ いろどりサラダ	牛乳 とうふ みそ ハンバーグ	ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう でんぷん ドレッシング	○にんじん ごぼう ○だいこん ○なごねぎ しめじ えのきたけ ブロッコリー とうもろこし あかピーマン きゅうり

実施回数 13回
 “はし”は毎日用意しましょう!
 ※材料入荷の都合により献立を変更することがあります。
 ※太字の食材は、小川町産の食材を予定しています。★は小川町産の有機栽培野菜・○は小川町産のおがわん野菜を予定しています。
 ★毎月19日は食育の日です。今月は白菜を使用します。★

※裏面もあります

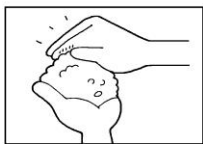
どうして起こる? 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べること
で感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

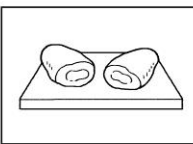


〈食中毒が発生するおもな原因〉

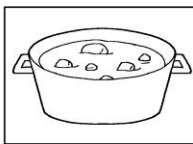
傷がある手で
調理したもの



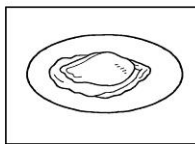
加熱が不十分な肉



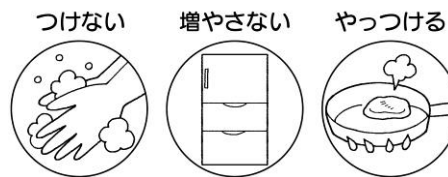
室温で長時間
放置した料理



ウイルスに汚染
された二枚貝



食中毒を防ぐ 3つのポイント



細菌性食中毒予防のポイントは、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」ためには、手は石けんでしっかりと洗います。「増やさない」ためには、生鮮食品や総菜は、購入後なるべく早く冷蔵庫で保存します。「やっつける」ためには、肉や魚、野菜などはしっかりと加熱することが重要です。

「食育の日給食」レシピ集



毎月19日は「食育の日」

みんなの元気は地元野菜から
～味わおう! 食育の日はこの野菜～



小川町マスコットキャラクター
星夢(すたむ)ちゃん

小川町では、毎月19日(食育の日)前後に、小中学校と保育園の給食で統一食材を使った献立を提供することになって
います。今月の食材は「白菜」です。

1月19日(水)「八宝菜」に入っています。

中国が原産の白菜は、東洋の代表的な野菜のひとつです。白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが多く、風邪の予防や
免疫力アップに効果的です。また、カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラル類を多く含みます。とくに
カリウムには利尿作用があり、塩分を排出する働きがあるので、高血圧予防にも役立ちます。

白菜を選ぶときには、巻きがしっかりしていて、ずっしりと重みがあるもの、外側の葉がいきいきとして、色が濃い物を
選びましょう。