



## 長井市給食共同調理場

献立作成者：栄養教諭 佐藤 朋江

## 1月 予定献立表

日 (曜日)	献 立	おもな材 料						たんぱく質：学校給食による 摂取エネルギー 全体の 13~20%	脂質：学校給食による 摂取エネルギー 全体の 20~30%		
		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間					
		おもに体の組織をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	穀類・いも類・砂糖	油脂					
1 (曜日)	献 立	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	塩分: 2.0g未満	塩分: 2.5g未満		
7 (水)	ご飯 牛乳 <b>七草献立</b> 赤魚の立田あげ 生あげのみぞいため 七草すまし汁	牛乳 赤魚立田 豚肉、生あげ、みそ なると	牛乳			ご飯		エネルギー-609	エネルギー-782		
8 (木)	もち玄米入りご飯 牛乳 にしんこんぶ煮 三色あえ 具だくさんみそ汁 りんご	牛乳 にしんこんぶ煮 かつおぶし 豚肉、とうふ、みそ	牛乳	ほうれん草、にんじん にんじん、ビーマン かぶの葉、せり	もやし しょうが、キャベツ 大根、かぶ、干ししいたけ	油 さとう ごま油		タンパク質-18.5	タンパク質-17.7		
9 (金)	ご飯 牛乳 <b>鏡開き献立</b> あけかれいの甘酢あんかけ わんこん金平 白玉汁	牛乳 あぶらがれい さつまあげ とり肉、油あげ	牛乳	にんじん にんじん	れんこん、こんにゃく ごぼう、干ししいたけ	ご飯 てんぶん、さとう さとう 白玉もち		脂質-34.3	脂質-32.2		
13 (火) ★	ご飯 牛乳 ハムチーズフライ(ソース) カミカミサラダ あさりの中華スープ	牛乳 ハムチーズフライ とり肉	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう チンゲン菜	ご飯 油 ノンエッグマヨネーズ てんぶん		塩分-2.1	塩分-2.9		
14 (水)	もち麦入りご飯 牛乳 モロのあげりつけ 筑前煮 生あげとほうれん草のみそ汁 ヨーグルト(学配)	牛乳 もうかざめ とり肉、ちくわ 生あげ、みそ	牛乳		しょうが たけのこ、干ししいたけ、こんにゃく しめじ	ご飯 てんぶん、さとう 里いも、さとう		604 17.6 27.9 1.8	759 17.1 25.7 2.2		
15 (木)	ご飯 牛乳 <b>小正月献立</b> とり肉のごま炒き 小松菜と白菜のおひたし もずくスープ 小豆白玉	牛乳 とり肉	牛乳	小松菜、にんじん 白菜	しょうが えのきたけ	ご飯 さとう こま		627 16.8 26.0 2.2	809 16.1 23.9 3.0		
16 (金)	秘伝豆ご飯 牛乳 草岡ポークフランクのカレー揚げ (小2本、中3本) かぶのゆづづけ 大根のレインボーミソ汁	△ 秘伝豆 草岡ポークフランク 地産地消の日	牛乳	こんぶ	かぶの葉 かぶ、ゆず 大根、長ねぎ	ご飯 小麦粉 油		648 19.3 24.7 2.5	809 18.7 23.3 3.3		
19 (月)	ご飯 牛乳 ハンバーグオニオンソースかけ とうふとじゃこのサラダ えのきだけとふのみそ汁	牛乳 ミニトバンバーグ とうふ 油あげ、みそ	牛乳	玉ねぎ ちりめんじゃこ キャベツ、きゅうり、コーン さやいんげん	さとう さとう さとう ふ	ご飯 豆乳バター オリーブ油 油		622 31.3 2.1	802 16.9 29.5 2.6		
20 (火)	とりごぼううどん 牛乳 野菜かきあげ 白花豆ペーストのサラダ バナナ	牛乳 とり肉、油あげ	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう、しめじ、長ねぎ 野菜かきあげ コーン バナナ	うどん、さとう 油 マカロニ、じゃがいも		658 15.5 31.6	790 15.4 32.5 2.5		
21 (水)	ご飯 牛乳 とり天 おみつけ納豆 かす汁	牛乳 とり肉 納豆 鮭、みそ	牛乳	おみつけ にんじん	ごぼう、大根、白菜、長ねぎ	ご飯 小麦粉 油 酒かす		692 22.5 32.4 1.8	892 22.1 30.2 2.2		
22 (木)	レインボー米粉カレー(麦入りご飯) 牛乳 切り干し大根のナムル りんご	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ	ご飯、麦 じゃがいも 油 レインボー米粉カレールウ		684	877		
23 (金)	ご飯 牛乳 白身魚のカラフルソースかけ ツナと大根のごまサラダ きのこと小松菜のスープ	牛乳 ホキ ツナ ベーコン	牛乳	パブリカ にんじん 小松菜	コーン、枝豆 大根、きゅうり 玉ねぎ、しめじ、干ししいたけ、えのきだけ	ご飯 でんぶん さとう 油、豆乳バター こま、油		611 16.0 35.9 2.0	785 15.3 33.1 2.6		
26 (月)	ご飯 牛乳 とり肉とふのあげ煮 磯びたし 白菜と油あげのみそ汁	牛乳 とり肉 のり 油あげ、打ち豆、みそ	牛乳	にんじん ほうれん草、にんじん キャベツ 白菜	しょうが にんにく、玉ねぎ	ご飯 心、でんぶん、さとう 油、ごま		663 15.9 36.1 2.0	852 15.4 34.0 2.5		
27 (火)	マーポーどうふ丼 (もち玄米入りご飯) 牛乳 ワンタンスープ バナナ	豚肉、とうふ	牛乳		しょうが、にんにく、玉ねぎ グリンピース	ご飯、もち玄米 さとう、でんぶん 油、ごま油		638 15.3 24.7 2.1	798 15.0 23.1 2.6		
28 (水)	つや姫ご飯 牛乳 とり肉のレモンづけ 冷や汁 あさりのみそ汁	JA山形おきたまつや姫給食 とり肉 高野どうふ、打ち豆、ほたて貝柱 あさり、とうふ、みそ	牛乳 牛乳 牛乳 にんじん、ほうれん草 煮干し粉	パセリ レモン 干ししいたけ、こにゃく、キャベツ 長ねぎ	ご飯 でんぶん、さとう 油			668 34.8 2.0	865 17.6 32.9 2.7		
29 (木) ★	ご飯 牛乳 ひじき入り厚焼き玉子 野菜こまあえ 豚汁 豆乳パンナコッタ はちみつレモン(学配)	牛乳 ひじき入り厚焼き玉子 野菜こまあえ 豚肉、とうふ、みそ 豆乳パンナコッタ はちみつレモン(学配)	牛乳 牛乳 牛乳 にんじん にんじん	プロッコリー、にんじん キャベツ にんにく、大根、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ じゃがいも、さとう 豆乳パンナコッタ	ご飯 さとう ごま			619 28.9 1.8	765 26.1 2.2		
30 (金)	ご飯 牛乳 かつおのごまみそあえ キムチづけ とりと春雨のスープ みかん	牛乳 かつお、大豆、みそ にんじん チンゲン菜 みかん	牛乳		しょうが、コーン 白菜、きゅうり、白菜キムチ たけのこ、きくらげ みかん	ご飯 てんぶん、さとう 油、ごま さとう 春雨		667 25.1 2.2	849 19.1 23.4 2.8		

## ★アレルギー対応食提供日

1/13 (火) “乳” 1月28日にはJA山形おきたま長井地区農政  
1/29 (木) “卵” 対策協議会様よりつや姫をいただきます。

みなさんが給食で食べているご飯は

長井市産のレインボープラン認証はえぬきです。

長井市産の食材は献立表の中で太字で大きめに表記しています。

尚、お知らせしている食材以外にも気候やタイミング等が合えば、  
長井市産の食材が入る場合があります。

物資の都合により献立を変更する場合もありますので、ご了承下さい。

今月の  
長井市産

○米 ○にんにく ○大根 ○かぶ  
○大豆 ○打ち豆 ○レインボー仕込みみそ



\*生産者のみなさん

酒井喜三さん 坂善仁さん 石塚ちゑ子さん (農) Nファームさん  
若林和彦さん 梅津善之さん 小関謙太郎さん