1 月予定献立表

★毎月19日は「食育の日」の日です。

武雄市立朝日小学校

実施日	献立名	おもに体をつくる もとなる食品 (赤のグループ)		おもに体の調子を整える もとなる食品 (緑のグループ)		おもにエネルギー もとなる食品 (黄色のグループ)		調味料	栄養価												
									エネルギー	たんぱく質	カルシウム										
									kcal	g	mg										
9 (木)	3・4年生のリクエストメニュー									711	21.5	285									
10 (金)	ひきにくまぜごはん	ぎゅうにゅう	牛肉	牛乳	にんじん	ねぎ	たまねぎ	しょうが	米	砂糖	油	酒	みりん	醤油	塩	636	22.8	313			
	はつがげんまい	いりつくね	鶏肉						発芽玄米	パン粉	砂糖	塩	しょうゆ								
	ツナとだいこんのサラダ	ツナ																			
	しらたまそうじ		鶏肉	かまぼこ	油あげ	にんじん	小松菜	はくさい	ごぼう	白玉団子			削り節(だし)	醤油	酒				塩		
13 (月)	せいじんの日																				
14 (火)	ミルクパン	ぎゅうにゅう		牛乳					ミルクパン							664	21.3	305			
	ピロシキ		鶏肉			にんじん		たまねぎ	小麦粉	片栗粉	砂糖	パン粉	米粉	油	ケチャップ				塩		
	オリヒエサラダ	ロシアふう	ポテト	サラダ	鶏肉	卵	にんじん		きゅうり	じゃが芋	ハーフチーズ	塩	しょうゆ								
15 (水)	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう	豚肉	牛乳	にんじん	小松菜	はくさい	キムチ	米		油	ごま	塩	しょうゆ		611	21.2	310			
	ぎょうざ		豚肉					きゅうり	ぎょうざ皮	でん粉	油		塩	醤油							
	ドレッシングあえ							きゅうり	ドレッシング												
	はるさめスープ		鶏肉			にんじん	ねぎ	たまねぎ	はくさい	きくらげ	春雨	油	しょうゆ	中華スープ							
16 (木)	ごはん	ぎゅうにゅう		牛乳					米							572	25.6	336			
	あじのごまごろもやき	あじ							砂糖	ごま			醤油	みりん	酒						
	おろしあえ		かまぼこ			ほうれん草	にんじん	だいこん	砂糖				酢	醤油	塩						
	のっぺいじる		鶏肉	厚揚げ		にんじん	ねぎ	ごぼう	干し椎茸	こんにゃく	だいこん	油	削り節(だし)	醤油	酒				塩		
17 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう		牛乳					米							716	28.8	390			
	チキンなんばん		鶏肉	卵					小麦粉	片栗粉	砂糖	油	ケチャップ	酢	醤油				塩	しょうゆ	
	きんぴられんこん		丸天		茎わかめ	にんじん	えだまめ	れんこん	砂糖		油	ごま	みりん	醤油							
	はくさいとだいこんのみそしる		油あげ	みそ	わかめ	にんじん	ねぎ	はくさい	だいこん					煮干し(だし)							
20 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう		牛乳					米							620	22.5	372			
	ぐだくさんオムレツ		卵	高野豆腐		にんじん	いんげん		じゃが芋	砂糖	油		塩	しょうゆ	ケチャップ						
	あおなとコーンのあぶらいため		ベーコン			小松菜	ほうれん草	コーン			バター		みりん	塩	しょうゆ						
	とうふとわかめのみそしる		豆腐	みそ	油あげ	わかめ	ねぎ		たまねぎ	はくさい				煮干し(だし)							
21 (火)	こくとうパン	ぎゅうにゅう		牛乳					パン	黒砂糖						631	24.8	385			
	シーフードサラダ		いか	えび	海藻ミックス	にんじん		きゅうり	たまねぎ	きゅうり	砂糖	油	酢	醤油	塩				しょうゆ		
	ほうれんそうとマカロニのクリームに		豚肉		牛乳	にんじん		たまねぎ	ほうれん草	マカロニ	じゃが芋	油	バター	塩	しょうゆ				白ワイン		
	みかん							みかん													
22 (水)	ごはん	ぎゅうにゅう	厚揚げ	うすら卵	牛乳				米							650	23.7	419			
	ココロおでん		鶏肉	丸天	ちくわ			だいこん	こんにゃく	れんこん	里芋	砂糖		醤油	みりん				塩		
	ナッツごぼう				ちりめんじゃこ			ごぼう			片栗粉	油	酒	みりん	醤油						
	あおなのおひたし				かつお節	ほうれん草	小松菜				砂糖		みりん	醤油							
☆☆『おはし名人メニュー』すくう・さく・つまむなど、はし使いを意識していただきましょう☆☆																					
23 (木)	げんりょうごはん	ぎゅうにゅう		牛乳					米							656	27.6	346			
	うどん		鶏肉	かまぼこ		ねぎ		はくさい	たまねぎ				煮干し(だし)	酒	醤油				塩		
	ギョロツケ		魚すりみ	ひじき		にんじん		たまねぎ	きゅうり	片栗粉	パン粉	油	塩	しょうゆ	加粉						
	ふゆやさいのごまあえ					ほうれん草	にんじん	だいこん			砂糖	ごま	みりん	醤油							
24 (金)	おにぎり	ぎゅうにゅう		牛乳					米		煮ごま		塩			659	23.9	325			
	さばのしおやき		鯖										酒	塩							
	ぐだくさんみそしる		厚揚げ	みそ	わかめ	にんじん	ねぎ	たまねぎ	だいこん	じゃが芋			煮干し(だし)								
	せんぎりたくあん							だいこん			砂糖		塩	酢	みりん						
27 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう		牛乳					米							621	25.4	354			
	わかすボークのしょうがやき		豚肉	みそ				たまねぎ	しょうが	りんご	黒砂糖	油	ごま油	酒	みりん				醤油		
	おこもじ					にんじん		はくさい			砂糖	ごま	みりん	醤油							
	ゆきのおつゆ		豆腐	油あげ	みそ	わかめ	ねぎ		だいこん	たまねぎ			煮干し(だし)	醤油							
28 (火)	ミルクパン	ぎゅうにゅう		牛乳					ミルクパン							577	24.5	320			
	ちゃんぼん		豚肉	いか	えび	牛乳	にんじん	ねぎ	たまねぎ	きゅうり	もやし	きくらげ	ちゃんぼん麺	油	酒				醤油	塩	しょうゆ
	だいこんとりんごのサラダ				チーズ			だいこん	きゅうり	りんご	砂糖	ごま油	酢	醤油	塩				しょうゆ		
	こめこのデザート		卵		牛乳					米粉	砂糖	はちみつ	バター	バークリンダー							
29 (水)	ごはん	ぎゅうにゅう		牛乳					米							644	23.2	288			
	もすくのでんぱら		丸天	卵	もすく	にんじん		たまねぎ		天ぷら粉	油		塩								
	にんじんシリシリ		ツナ	卵		にんじん		もやし				油	塩	しょうゆ	醤油						
	イナムドッチ(おきなわふうみそしる)		豚肉	かまぼこ	油あげ	みそ	にんじん		干し椎茸	たまねぎ	じゃが芋			削り節(だし)	酒						
30 (木)	ごはん	ぎゅうにゅう		牛乳					米							707	23.1	305			
	くじらのメンチカツ		いわしくじら		豆腐	おかから		たまねぎ	しょうが		パン粉	砂糖	油	醤油	塩				しょうゆ		
	きりぼしだいこんのにしめ		高野豆腐	おかから		にんじん	いんげん	切干大根	ごぼう	じゃが芋	砂糖	油	みりん	醤油	酒				削り節(だし)		
	おきりこみ		鶏肉	油あげ		にんじん		だいこん	はくさい	根菜ねぎ	小麦粉	里芋	油	みりん	醤油				酒	削り節(だし)	
31 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう		牛乳					米							633	22.9	325			
	だいこんとじゃがいものものに		豚肉			にんじん		だいこん	たまねぎ	こんにゃく	えだまめ	じゃが芋	砂糖	油	醤油				酒	みりん	
	てづくりふりかけ		かつお節	ツナ	のり							ごま	酒	みりん	醤油						
	ひじきとちくわのマヨネーズあえ		ちくわ	ひじき		にんじん		きゅうり	キャベツ			マヨネーズ	ごま	醤油							

★1月は地元の食材「だいこん」、「きゃべつ」、「若楠ボーク」を取り入れた「地産産給食」があります。お楽しみに♪