

★毎月19日は食育の日です

1 月 献立予定表

武雄市立朝日小学校

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		kcal	g	mg
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実				
9 (金)	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦					
	ポークカレー	豚肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんごピューレ	じゃがいも	油	カレー粉 トマトチャップ こいくち醤油 中濃ソース ウスターソース 芥末ソース	626	21.1	285
	やさしいサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり きゃべつ コーン			青じそドレッシング			
13 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	とりにくのみそマヨネーズやき	鶏肉 みそ			レモン果汁		卵不使用マヨネーズ	こしょう 白ワイン みりん	611	26.6	361
	ひじきのいために	豚肉 高オレイン酸大豆	ひじき	にんじん ビーマン		砂糖	油	濃口醤油 みりん 煮干しだし			
	かきたまじる	卵	スキムミルク	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		うすくち・こいくち醤油 塩 煮干し(だし)			
14 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	さかのりいりたまごやき	卵	のり		たまねぎ	砂糖 片栗粉	油	こいくち醤油 うすくち醤油	606	24.4	377
	きんぴられんこん	丸天		にんじん	れんこん えだまめ	砂糖	ごま 油	こいくち醤油 みりん			
	あつあげとこまつなのみそじる	厚揚げ みそ	わかめ	小松菜	たまねぎ キャベツ			煮干し(だし)			
15 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	とりにくのピリからやき	鶏肉			にんにく	砂糖	ごま油	一味唐辛子 こいくち醤油	651	28.7	377
	こんにやくサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり もやし しらたき	砂糖	ごま ごま油	こいくち醤油 酢 塩 こしょう			
	だごじる	鶏肉 油あげ	スキムミルク	かぼちゃ 葉ねぎ	ごぼう だいこん	小麦粉 白玉粉		煮干し(だし) 塩 みりん うすくち・こいくち醤油			
16 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	さばのごまやき	さば					ごま	こいくち醤油 酒 みりん	630	29.5	358
	ごぼうとくきわかめのきんぴら	豚肉	茎わかめ	にんじん いんげん	ごぼう こんにやく	砂糖	ごま ごま油	こいくち醤油 酒 みりん			
	ちゃんこじる	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん 葉ねぎ	だいこん はくさい 干しいたけ こんにやく			うすくち醤油 みりん 煮干し(だし)			
19 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	あつあげのちゅうかふう	豚肉 厚揚げ		チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	はくさい たまねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	油 ごま油	芥末ソース 中華ソース 酒 塩 こいくち醤油	704	24.1	293
	パンパンジーサラダ	鶏ささみ肉		にんじん 葉ねぎ	きゅうり もやし にんにく しょうが	砂糖	ごま油 ごま ラー油	酢 こいくち醤油			
	はるまき	豚肉		にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが しいたけ	小麦粉 片栗粉 春雨 米粉 砂糖	油	醤油 塩			
20 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	ぶりのてりやき	ぶり			しょうが	砂糖 片栗粉		醤油 みりん 塩	605	27.2	278
	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 うすくち醤油 塩			
	のっぺいじる	鶏肉 厚揚げ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 干し椎茸 こんにやく だいこん	里芋 片栗粉	油	かつお節(だし) 酒 塩 こいくち・うすくち醤油			
21 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	れんこんいりとうふハンバーグ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳		れんこん たまねぎ	パン粉 砂糖 片栗粉		塩 しょうゆ みりん こいくち醤油 酒	644	28.5	396
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま	こいくち醤油			
	ぶたじる	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにやく	じゃがいも	油	煮干し(だし)			
22 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	ピビンバ	牛肉 豚肉		にんじん ほうれん草	もやし きくらげ たけのこ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	酒 濃口醤油 トマトソース	655	22.6	357
	かぼちゃのチーズやき		チーズ	かぼちゃ			卵不使用マヨネーズ				
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	春雨	油	酒 薄口醤油 塩 しょうゆ 中華ソース			
23 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	あげどりとさといもの ちゅうかあんがらめ	鶏肉		ビーマン	にんにく しょうが	里芋 片栗粉 砂糖	油	こいくち醤油 酒 酢	619	21.4	274
	チンゲンサイとたまごのスープ	卵		チンゲンサイ 葉ねぎ にんじん	たまねぎ			塩 しょうゆ うすくち醤油 中華ソース 芥末ソース 酒			
26 (月)	鶏飯(けいはん) 牛乳		牛乳			米					
	・ごはん ・ぐ	鶏肉 卵	のり	葉ねぎ	根深ねぎ しょうが 干しいたけ たくあん		油 ごま油 ごま	酒 塩 芥末ソース みりん こいくち醤油 こしょう	639	21.5	283
	がね			にんじん にら	たまねぎ	さつま芋 さとう 小麦粉 米粉	油	酒 塩 うすくち醤油			
27 (火)	ミルクパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	マーガリン	食塩 イースト			
	ちゃんぽん	えび いか 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ちゃんぽんめん	油	塩 しょうゆ 酒 中華ソース うすくち・こいくち醤油	575	28.6	360
	シューマイ	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉 さとう		チキンブイヨン みりん ホタテ貝エキス 塩 醤油			
	かいそうサラダ	ロースハム	茎わかめ 昆布 とさかのり わかめ ぶりのり	ほうれん草	きゅうり コーン	砂糖	ごま ごま油	酢 うすくち醤油			
28 (水)	おにぎり 牛乳		牛乳			米	ごま 油	塩			
	さけのしおやき	さけ						塩	588	25.9	331
	せんざりたくあん ぐたくさんみそじる	厚揚げ みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	だいこん たまねぎ	じゃがいも		煮干し(だし)			
29 (木)	ひりめし 牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	干しいたけ 切干大根	米 砂糖	ごま 油	塩 酒 みりん こいくち・うすくち醤油	675	26.5	324
	れんこんととりにくのあげがらめ	鶏肉 みそ		いんげん	れんこん しょうが	砂糖 片栗粉	ごま 油	こいくち醤油 酒 みりん			
	つぼんじる	鶏肉 豆腐		にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう 干しいたけ こんにやく	里芋		うすくち醤油 酒 みりん			
30 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	チキンなんばん	鶏肉 卵				小麦粉 片栗粉 砂糖	油	塩 しょうゆ こいくち醤油 酢	701	28.8	382
	タルタルソース						卵不使用タルタルソース				
	きりぼしだいこんのいために さつまいものみそじる	丸天 油揚げ		にんじん	切干大根 えだまめ	砂糖	ごま油	みりん こいくち醤油			

★今月は地元の食材「キャベツ」、「チンゲン菜」を取り入れた「地場産給食」です。