



学校給食献立表

1月の給食目標
かんしゃ た 感謝して食べよう

山内東小学校

日・曜	こんだて 献立	おもにからだをつくる（赤） あか		おもに体の調子をととのえる（緑） からだ ちょうし		おもにエネルギーのもとになる（黄） みどり		しょうみりょう 調味料	栄養価	
		(1群)たんぱく質 しつ	(2群)無機質 むきしつ	(3群)カロテン	(4群)ビタミンC	(5群)炭水化物 たんすいかぶつ	(6群)脂質 ししつ		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃いやさしい	色の薄いやさしい・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実		脂質 (g)	カルシウム (mg)
9木	ごはん/ココアムース/牛乳	春の七草				米,強化米,ココアムース			606 kcal	
	焼肉炒め	ぶた肉		にんじん,にら	玉ねぎ,キャベツ,にんにく,しょうが	かたくり粉	油	塩,こしょう,酒,焼き肉のたれ,しょうゆ	24.9 g	
	野菜チップス				れんこん	じゃがいも	油	塩	18.3 g	
	春の七草入りみそ汁	とり肉,みそ		七草,だいこん葉,にんじん	しいたけ,かぶ,はくさい			酒,かつお節(だし用)	303 mg	
10金	ごはん/牛乳	鏡開きこんだて				米,強化米			605 kcal	
	おみくじ松風焼き	とりひき肉,とうふ,たまご,みそ		いんげん	玉ねぎ,しょうが	パン粉,砂糖	油,ごま	塩,酒,しょうゆ	26.2 g	
	錦なます	ハム	昆布	にんじん	だいこん,かぶ,れんこん	砂糖		酢,塩,しょうゆ	17.3 g	
	お雑煮	とり肉,かまぼこ		にんじん,こまつな	干しいたけ,ごぼう,はくさい	冷凍白玉もち		酒,しょうゆ,みりん,塩,かつお節(だし用),こんぶ	317 mg	
14火	ごはん/牛乳					米,強化米			612 kcal	
	麻婆豆腐	とうふ,ぶたひき肉,テンメンジャン,赤みそ,みそ		にんじん,にら	玉ねぎ,干しいたけ,しょうが,にんにく	砂糖,かたくり粉	油,ごま油	酒,トウバンジャン,がらスープ,しょうゆ,中華スープのもと	24.3 g	
	白菜の甘酢和え			にんじん	はくさい,もやし,きゅうり	砂糖	ごま油	酢,しょうゆ,トウバンジャン	19.1 g	
	果物(りんご)				りんご				343 mg	
15水	コッペパン/牛乳					パン			620 kcal	
	鮭のクリームスパゲティ	鮭,豆乳,いんげんまめ	生クリーム	にんじん,ほうれんそう	玉ねぎ,マッシュルーム,まいたけ,にんにく	スパゲティ	オリーブ油	ポタージュの素,白ワイン,コンソメ,塩,こしょう,がらスープ	27.0 g	
	トマトオムレツ	オムレツ							23.8 g	
	コロコロサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり,えだまめ,とうもろこし		ドレッシング		409 mg	
16木	ごはん/牛乳					米,強化米			624 kcal	
	魚の揚げ煮	あかうお			しょうが	かたくり粉,砂糖	油	酒,塩,本みりん,しょうゆ	26.5 g	
	アーモンド和え			ほうれんそう,にんじん	キャベツ,もやし	砂糖		アーモンド粉,しょうゆ	18.4 g	
	豚汁	ぶた肉,厚あげ,みそ		にんじん,ねぎ	だいこん,ごぼう,しめじ,しょうが	さつまいも	油	酒,塩,にぼし	362 mg	
17金	ごはん/牛乳					米,強化米			612 kcal	
	鶏肉のから揚げ	とり肉				かたくり粉	油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,米粉	21.0 g	
	ツナきゅうりサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ,とうもろこし,きゅうり		ドレッシング		21.6 g	
	春雨のスープ	かにかま	わかめ	にんじん	玉ねぎ,しいたけ,もやし	はるさめ	ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら	255 mg	
20月	ごはん/牛乳					米,強化米			583 kcal	
	れんこん入りつくねみぞれソース	とりひき肉,ぶたひき肉,たまご			れんこん,玉ねぎ,だいこん,しょうが	パン粉,砂糖,かたくり粉	油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,しょうゆ,みりん	24.7 g	
	五目きんぴら	ぶた肉	茎わかめ	にんじん,いんげん	ごぼう	こんにゃく,砂糖	油,ごま油	酒,しょうゆ,みりん	17.0 g	
	魚そうめんのすまし汁	魚そうめん		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,もやし,しめじ			塩,しょうゆ,酒,こんぶ,かつお節(だし用)	286 mg	
21火	ごはん/ふりかけ/牛乳		ふりかけ			米,強化米			615 kcal	
	じゃがいものそぼろ煮	とりひき肉,さつまあげ		にんじん,いんげん	玉ねぎ,ごぼう,干しいたけ	じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん,かつお節(だし用)	26.3 g	
	茶碗蒸し	たまご,とりささみ,かまぼこ		トウモロコシ	えだまめ			だし汁,しょうゆ,塩,みりん,酒	15.0 g	
	果物(ぼんかん)				みかん				295 mg	
22水	コッペパン/牛乳					パン			628 kcal	
	ミートボールのトマト煮	(牛肉,ぶた肉,とり肉)			玉ねぎ,にんにく(玉ねぎ)	砂糖(パン粉,かたくり粉)	オリーブ油	塩,こしょう,ケチャップ,ソース,ワイン,コンソメ	27.3 g	
	マリネサラダ	ハム		にんじん	キャベツ,とうもろこし,きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢,ワイン,塩,こしょう	26.4 g	
	冬野菜のシチュー	とり肉	牛乳,生クリーム	にんじん,ブロッコリー	玉ねぎ,かぶ,しめじ	じゃがいも	油	チキンブイヨン,シチュールー,酒,塩,こしょう	319 mg	
23木	五目チャーハン/牛乳	ぶたひき肉,卵		ねぎ	干しいたけ,玉ねぎ,たけのこ	米,強化米	油,ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,中華スープのもと	580 kcal	
	牛もやし炒め	牛肉		にんじん,パプリカ,ピーマン	もやし,玉ねぎ,にんにく		油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,オイスターソース	22.2 g	
	ビーフンスープ	とり肉		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,はくさい,きくらげ	ビーフン	油	酒,しょうゆ,塩,こしょう,とりがら	16.0 g	
	フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト		パイン,もも,りんご,みかん,アロエ				298 mg	
24金	ごはん/牛乳	給食記念日献立				米,強化米			557 kcal	
	鮭の塩焼き	鮭						塩,酒	24.7 g	
	たくあん和え				たくあん,きゅうり				15.7 g	
	具だくさんみそ汁	厚あげ,みそ		にんじん,こまつな	だいこん,玉ねぎ,えのき	さつまいも		にぼし	368 mg	

1月27日(月)～31日(金)は、「学校給食週間」です！食べ物や給食の仕事に関わるいろんな人に感謝していただきましょう！									
27月	麦ごはん/牛乳	給食質のカレー				米,強化米,麦			669 kcal
	冬野菜のカレー	とり肉	チーズ	にんじん,ブロッコリー	玉ねぎ,かぶ,れんこん,マッシュルーム,りんご,しょうが,にんにく	じゃがいも	バター	塩,カレー粉,赤ワイン,ケチャップ,ソース,カレールウ,とりがら	20.9 g
	白菜のフレンチサラダ	ハム		にんじん	はくさい,とうもろこし,きゅうり		ドレッシング		21.9 g
	手作りキャラメルプリン		牛乳				プリンの素		348 mg
28火	ごはん/牛乳	まるごと武雄給食の日				米,強化米			637 kcal
	若楠ポークと大豆の揚げ煮	ぶた肉,大豆			しょうが	かたくり粉,砂糖	油	塩,酒,みりん,しょうゆ	27.2 g
	チンゲン菜のごま和え			チンゲンサイ,にんじん	きゅうり,れんこん	砂糖	ごま	しょうゆ	16.9 g
	つんぎーだご汁	油あげ,みそ		にんじん,ねぎ	だいこん,ごぼう,しめじ	さといも,小麦粉,白玉粉		しょうゆ,酒,にぼし	380 mg
29水	おにぎり弁当の日 オリジナルおにぎり作りに挑戦してみよう！								
30木	ごはん/牛乳	日本の味めぐり「北海道」				米,強化米			600 kcal
	ザンギ	とり肉			しょうが,にんにく	小麦粉	油	塩,酒,みりん,しょうゆ	24.9 g
	ツナとブロッコリーのごま和え	ハム		ブロッコリー,にんじん	きゅうり,とうもろこし	砂糖	ごま	しょうゆ	20.6 g
	三平汁	鮭,とうふ		にんじん,ねぎ	だいこん,ごぼう,しめじ	こんにゃく		塩,しょうゆ,本みりん,酒,こんぶ	302 mg
31金	ミルクパン/牛乳	世界の味めぐり「ウクライナ」				パン			635 kcal
	チキンキエフ	とりむね肉			玉ねぎ,マッシュルーム,かぶ,キャベツ,にんにく	パン粉,米粉	バター	塩,こしょう,白ワイン,香草パウダー	30.7 g
	豆のサラダ	ツナ,ひよこまめ,大豆		にんじん	きゅうり,とうもろこし,えだまめ	砂糖	マヨネーズ	酢,塩,こしょう	24.8 g
	ボルシチ	ぶた肉	生クリーム	にんじん,トマト	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,かぶ,キャベツ	じゃがいも,小麦粉	オリーブ油	赤ワイン,パセリ,ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう,とりがら	318 mg