

# 1月分学校給食献立表



| 日・曜  | 献立名  | おもにからだをつくる (赤)                           |  | 主に体の調子をととのえる (緑)                           |                                | おもにエネルギーのもとになる (黄)                                    |                            | 調味料                        | 栄養価 |  |
|--|--|--|--|--|--------------------------------|---|----------------------------|----------------------------|-----|--|
|  |  | たんぱく質                                    | 無機質                                      | カロテン                                       | ビタミンC                          | 炭水化物  | 脂質                         |                            |     | エネルギー (Kcal)                           |
|  |  | 魚・肉・卵・大豆製品                               | 牛乳・小魚<br>海藻                              | 色の濃い野菜                                     | 色の薄い野菜・きのこ・果物                  | 穀類・いも類・砂糖   | ゆし・しゆじつ<br>油脂・種実           |                            |     | たんぱく質 (g)<br>脂質 (g)<br>エネルギー<br>塩分 (g) |
| 8水   | 2学期後半始まりの日 (給食ありません)                                 |  |  |  |                                |   |                            |                            |     |  |
| 9木   | 牛乳/ごはん<br>松風焼き<br>かわりなます<br>紅白雑煮                     | 牛乳<br>鶏肉・卵・豆腐・みそ<br>鶏肉・卵・油揚げ・削り節<br>かまぼこ | 牛乳<br>人参<br>人参・かつお菜                      | 人参<br>切干大根・きゅうり・しらたき<br>白菜・玉ねぎ・椎茸・ごぼう      | 米<br>パン粉・砂糖<br>砂糖<br>白玉もち      | 油・ごま<br>酒・塩・醤油<br>酢・醤油・塩                              | 調味料                        | 623<br>23.1<br>16.1<br>2.1 |     |  |
| 10金  | 牛乳/ミルクパン<br>七草入りうどん<br>れんこんサラダ<br>フルーツムース            | 牛乳<br>鶏肉・油揚げ・かまぼこ<br>ハム                  | 牛乳<br>大根葉・かぶの葉・小ねぎ・人参                    | 人参<br>玉ねぎ<br>れんこん・きゅうり・大根・コーン              | ミルクパン<br>うどん<br>砂糖<br>練乳・砂糖    | 調味料   | 528<br>21.9<br>17.0<br>2.4 |                            |     |  |
| 13月  | 成人の日   |  |  |  |                                |   |                            |                            |     |  |
| 14火  | 牛乳/ごはん<br>五目包子<br>切り干し大根のキムチナムル<br>八宝菜               | 牛乳<br>豚肉・豆腐<br>豚肉・うずら卵・かまぼこ              | 人参<br>人参<br>人参・チンゲン菜                     | 人参<br>人参<br>白菜・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・生姜       | 米<br>小麦粉・砂糖・パン粉<br>片栗粉         | ごま油<br>ごま油・ごま<br>油<br>チキンガラスープ                        | 調味料                        | 577<br>21.6<br>14.8<br>2.0 |     |  |
| 15水  | 牛乳<br>カレーピラフ<br>豚しゃぶサラダ<br>ミネストローネ                   | 牛乳<br>鶏肉<br>豚肉<br>ベーコン                   | 人参<br>人参・さやいんげん<br>人参・パプリカ<br>人参・トマト・パセリ | 人参<br>人参<br>人参・玉ねぎ・マッシュルーム・椎茸・セロリ・コーン・にんにく | 米<br>小麦粉・砂糖<br>油               | バター<br>ごま・ねりごま<br>醤油・塩・こしょう・コンソメ・白ワイン                 | 調味料                        | 559<br>21.8<br>18.5<br>2.3 |     |  |
| 16木  | 牛乳/ごはん<br>さばのごまみそ焼き<br>干し大根の黒酢煮<br>つんきーだご汁           | 牛乳<br>さば・みそ<br>豚肉・油揚げ<br>鶏肉              | 人参<br>人参・さやいんげん<br>人参・ねぎ                 | 人参<br>切干大根・こんにやく<br>大根・ごぼう・椎茸              | 米<br>砂糖<br>砂糖<br>小麦粉・白玉粉・さつまいも | ごま<br>醤油・みりん・塩<br>醤油・みりん・酒・黒酢<br>いりこ・醤油・塩・酒           | 調味料                        | 658<br>26.8<br>18.5<br>1.8 |     |  |
| 17金  | 牛乳<br>きなこ揚げパン<br>三種の豆サラダ<br>スープパゲティ                  | 牛乳<br>きなこ<br>ガルパンソー・レッドキドニー・さきみ<br>ベーコン  | 牛乳<br>人参・チンゲン菜                           | 人参<br>人参<br>人参・ねぎ<br>人参・椎茸                 | 米<br>コッパパン・砂糖<br>砂糖<br>スパゲティ   | 油<br>塩<br>塩・こしょう<br>バター                               | 調味料                        | 624<br>24.8<br>24.4<br>2.7 |     |  |
| 1月20日(月)～24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～ |  |  |  |  |                                |   |                            |                            |     |  |
| 20月  | 牛乳/ごはん<br>お好み揚げ<br>五目きんぴら<br>肉すい                     | 牛乳<br>天ぷら<br>牛肉<br>豚肉・豆腐・かまぼこ            | 牛乳<br>人参・ねぎ<br>人参・さやいんげん<br>人参・豆腐        | 人参<br>人参・ねぎ<br>人参・さやいんげん<br>人参・豆腐          | 米<br>米<br>砂糖<br>砂糖             | 油<br>ごま・ごま油<br>ごま・ごま油<br>いりこ・だし昆布・醤油・塩・酒              | 調味料                        | 631<br>20.9<br>17.4<br>2.4 |     |  |
| 21水  | 牛乳/ごはん<br>若楠ポークのアップルソテー<br>チョコレートサラダ<br>豆腐のふわふわ汁     | 牛乳<br>豚肉<br>豆腐・卵・かまぼこ                    | 牛乳<br>人参・ねぎ<br>人参・ねぎ                     | 人参<br>人参・ねぎ<br>人参・ねぎ                       | 米<br>はちみつ・片栗粉<br>砂糖<br>砂糖      | 油<br>ごま油・ごま<br>ごま油・ごま<br>いりこ・だし昆布・醤油・塩・酒              | 調味料                        | 609<br>24.7<br>20.6<br>1.9 |     |  |
| 22水  | 牛乳/麦ごはん<br>カツカレー (ひき肉カレー)<br>カツカレー (とんかつ)<br>カラフルサラダ | 牛乳<br>鶏肉<br>豚肉                           | 牛乳<br>人参・グリンピース<br>人参                    | 人参<br>人参・グリンピース<br>人参                      | 米<br>黒糖<br>片栗粉・パン粉<br>砂糖       | 油<br>醤油・みりん・酒<br>ごま・こしょう<br>和風ドレッシング                  | 調味料                        | 722<br>23.8<br>26.7<br>2.6 |     |  |
| 23木  | 牛乳<br>いなりごはん<br>かけ和え<br>だぶ                           | 牛乳<br>油揚げ・豚肉<br>いか・みそ<br>鶏肉              | 牛乳<br>人参・さやいんげん<br>人参<br>人参              | 人参<br>人参<br>人参                             | 米<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖            | 油<br>醤油・みりん・酒・塩<br>ごま・ねりごま<br>酢・酒・塩・みりん<br>いりこ・醤油・酒・塩 | 調味料                        | 569<br>20.9<br>16.0<br>2.1 |     |  |
| 24金  | 牛乳/おにぎり<br>鮭の塩焼き<br>たくあん<br>貝だくさんみそ汁                 | 牛乳<br>鮭<br>厚揚げ・みそ                        | 牛乳<br>人参・小松菜・南瓜                          | 人参<br>人参・大根・えのき                            | 米<br>ごま<br>砂糖<br>砂糖            | 塩<br>塩・酒<br>酢・塩<br>いりこ・酒                              | 調味料                        | 549<br>23.7<br>12.7<br>2.4 |     |  |

# 1月分学校給食献立表



| 日・曜  | 献立名           | おもにからだをつくる(赤)  |             | 主に体の調子をととのえる(緑) |                       | おもにエネルギーのもとになる(黄) |              | 調味料                       | 栄養価  |
|------|---------------|----------------|-------------|-----------------|-----------------------|-------------------|--------------|---------------------------|------|
|      |               | たんぱく質          | 無機質         | カロテン            | ビタミンC                 | 炭水化物              | 脂質           |                           |      |
|      |               | 魚・肉・卵・大豆製品     | 牛乳・小魚<br>海藻 | 色の濃い野菜          | 色の薄い野菜・きのこ・果物         | 穀類・いも類・砂糖         | 油脂・種実        |                           |      |
| 27・月 | 牛乳/わかめごはん     |                | 牛乳・わかめ      |                 |                       | 米                 | ごま           |                           | 558  |
|      | いわしみぞれ煮       | いわし            |             |                 | 大根                    | 砂糖・片栗粉            |              | 醤油・塩・みりん                  | 22.0 |
|      | おから炒め         | おから・鶏肉         | 牛乳          | 人参・さやいんげん       | ごぼう・玉ねぎ・こんにやく         | 砂糖                | 油            | 醤油・酒・塩・みりん                | 14.8 |
|      | すまし汁          | 豆腐・かまぼこ        | ワカメ         | 人参・ねぎ           | 白菜・玉ねぎ・えのき            |                   |              | いりこ・だし昆布・削り部・醤油・酒・塩       | 2.1  |
| 28・火 | 牛乳/ごはん        |                | 牛乳          |                 |                       | 米                 |              |                           | 715  |
|      | 大豆とごぼうのかみかみ和え | 大豆・いか・みそ       |             |                 | ごぼう・れんこん              | 片栗粉・砂糖            | 油・ごま         | 醤油・酒・みりん                  | 28.5 |
|      | みかん           |                |             |                 | みかん                   |                   |              |                           | 20.8 |
|      | 親子煮           | 卵・鶏肉・かまぼこ      |             | 人参・絹さや          | 玉ねぎ・えのき               | マロニー・砂糖           | 油            | いりこ・醤油・みりん・酒・塩            | 1.9  |
| 29・水 | 牛乳/ごはん        |                | 牛乳          |                 |                       | 米                 |              |                           | 614  |
|      | 焼肉炒め          | 豚肉             |             | 人参・にら           | キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜  | 砂糖・片栗粉            | 油            | 焼肉のたれ・醤油・みりん・酒・塩・こしょう     | 22.6 |
|      | 野菜チップス        |                |             |                 | れんこん                  | さつま芋・じゃが芋         | 油            | 塩・こしょう                    | 17.3 |
|      | 大根のみぞ汁        | 豆腐・油揚げ・みそ      | ワカメ         | 人参・小ねぎ          | 大根・玉ねぎ                |                   |              | いりこ・酒                     | 1.7  |
| 30・木 | 牛乳/ごはん        |                | 牛乳          |                 |                       | 米                 |              |                           | 561  |
|      | 白身魚のポテト焼き     | たら             |             | パプリカ            | 玉ねぎ・パセリ               | じゃが芋・パン粉          | 油・ノンエッグマヨネーズ |                           | 23.4 |
|      | ほうれん草とコーンのソテー | ベーコン           |             | 人参・ほうれん草        | もやし・コーン               | バター               | 砂糖           | 醤油・塩・こしょう                 | 14.3 |
|      | 卵ともずくのスープ     | 卵・豚肉           | もずく         | 人参・ねぎ           | 玉ねぎ・たけのこ              | 片栗粉               |              | 醤油・塩・こしょう・中華スープ・酒         | 1.6  |
| 31・金 | 牛乳/ミルクパン      |                | 牛乳          |                 |                       | ミルクパン             |              |                           | 565  |
|      | 担々ビーフン        | 鶏肉・みそ・赤だしみそ・豆乳 |             | 人参・チンゲン菜        | 玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・生姜 | クイティオ             | 油・ごま油・ねりごま   | 醤油・みりん・酒・塩・チキンガラスープ・中華スープ | 23.3 |
|      | 焼きギョーザ        | 豚肉             |             | にら              | キャベツ・玉ねぎ・にんにく・生姜      | 砂糖・片栗粉・小麦粉        | ごま油          | すだちポン酢・塩・こしょう             | 20.9 |
|      | フルーツヨーグルト和え   |                | ヨーグルト       |                 |                       | 砂糖                |              |                           | 1.8  |