

1月 献立表

日	曜日	もくひょう 食文化についてしろう 献立名	赤色の仲間の食品		緑色の仲間の食品		黄色の仲間の食品		栄養価	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	1人あたり kcal	たんぱく質 g
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段 小学生	下段 中学生
8	水	七草行事食 ごはん、牛乳、 ぶりの黄金焼き、 煮しめ、 ななくさ汁、花豆煮	ぶり、みそ、 竹輪、油揚げ	牛乳、チーズ、 わかめ、昆布	人参、いんげん、 大根葉、かぶ葉、 みずな、豆苗	大根、たけのこ、 玉ねぎ、かぶ	米、小麦粉、 こんにゃく、 砂糖、花豆	マヨネーズ	614 797	25.4 31.7
9	木	カレーライス、牛乳、 こんにゃくサラダ、 もものヨーグルト添え	豚肉、 ハム	牛乳、 ヨーグルト	人参	玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、コーン、 もも	米、麦、 じゃが芋、 砂糖、 こんにゃく	油、ごま、 マヨネーズ	706 887	25.0 30.4
10	金	かがみ開き行事食 ごはん、牛乳、 チキンカツ、 かわりなます、 雑煮、だいたいババロア	チキンカツ、 豆腐、かまぼこ	牛乳、 干えび、 昆布	みずな、 ほうれん草、 人参	大根、 きゅうり、 しいたけ	米、砂糖、 もち、ババロア	油、 ごま	642 816	21.7 27.3
14	火	黒パン、牛乳、 きのこソースオムレツ、 コールスローサラダ、 シチュー	オムレツ、 ベーコン、 鶏肉	牛乳	人参、 パセリ	しめじ、えのき、 マッシュルーム、 玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、コーン、 グリーンピース	パン、砂糖、 じゃが芋	油、 マヨネーズ	675 897	26.5 34.4
15	水	小正月行事食 あずきごはん、牛乳、 めばるの西京焼き、 れんこんきんぴら、 のっぺい汁	めばる、みそ、 豚肉、豆腐、 あさり、竹輪	牛乳、 昆布	人参、いんげん、 ほうれん草	れんこん、 しいたけ	米、小豆、 砂糖、里芋、 片栗粉	油、 ごま	624 790	30.0 37.0
16	木	ごはん、あじのり、牛乳、 きびなごフライ（1、2尾） 玉子焼き（1、2こ）・梅、 里芋とがんもの煮物、 ばち汁	卵、 がんとどき、 油揚げ、みそ	牛乳、のり、 きびなご	人参、 大根葉	梅干し、大根、 玉ねぎ、ねぎ	米、里芋、 じゃが芋、 こんにゃく、 砂糖、そうめん	油	625 801	23.3 30.4
17	金	中華まぜごはん、牛乳、 揚げしゅうまい（2、3こ）、 ごま中華サラダ、 ワントンスープ	鶏肉、卵、 しゅうまい、 大豆、なると	昆布、 牛乳	人参、 赤パプリカ、 ほうれん草	にんにく、ねぎ、 たけのこ、もやし、 きゅうり、玉ねぎ、 白菜	米、砂糖、 ワンタン	油、 ごま油	649 827	24.0 29.6
20	月	小正月行事食 ごはん、牛乳、 ほっけの昆布正油焼き、 ひじきと豆の煮もの、 かす汁	ほっけ、油揚げ、 あさり、えび、 生揚げ、みそ	牛乳、 昆布、 ひじき	いんげん、 人参、豆苗	大根、 白菜	米、砂糖、 いんげん豆、 えんどう豆、 こんにゃく	油	628 796	33.8 42.0
21	火	ミルクカレーうどん、ショア、 煮たまご、 野菜炒め、 にくまん	鶏肉、なると、 卵	ショア、牛乳、 わかめ	人参、豆苗、 黄パプリカ、 小松菜	白菜、コーン、 玉ねぎ、キャベツ	麵、砂糖、 片栗粉、 肉まん	油	694 839	30.6 35.5
22	水	交教会60回記念（餅子とかだしなの日） 舞茸ごはん、牛乳、 はんぺんフライ、 海と山のサラダ、 ふうかし、スイーツスプリング	油揚げ、 はんぺん、 卵、ツナ、 いかボール、 あさり	牛乳、 ひじき	人参	まいたけ、しいたけ、 キャベツ、コーン、 しょうが、白菜、 ねぎ、 スイーツスプリング	米、砂糖、 パン粉、 さつまいも	油、 ごま	676 860	25.9 32.0
23	木	ごはん、牛乳、 マスのみそだれがけ、 キャベツの沢庵づけ、 すいとん	豚肉、豆腐、 ます、みそ	牛乳	人参	キャベツ、きゅうり、 たくあん漬け、 白菜、大根、 えのき、しいたけ	米、砂糖、 すいとん	ごま、 油	638 801	28.9 35.4
24	金	あげパン、牛乳、 アップルソースハンバーグ、 マカロニサラダ、 オニオンスープ、 給食週間デザート（ミルクプリン）	ハンバーグ	牛乳、 チーズ、 わかめ	人参、 小松菜	玉ねぎ、りんご、 キャベツ、 きゅうり、 しいたけ	パン、砂糖、 マカロニ、 プリン	油、 マヨネーズ	634 833	24.6 31.4
27	月	小学6年リクエスト給食 ごはん、牛乳、ミルク、 さばのみそ煮、 ポテチサラダ、 豚汁、クレープ	さば、みそ、 豚肉、豆腐	牛乳、 チーズ	人参	しょうが、キャベツ、 きゅうり、コーン、 大根、ごぼう、 ねぎ	米、ミルク、 砂糖、片栗粉、 ポテチチップス、 こんにゃく、 クレープ	油	717 878	28.8 33.2
28	火	ごはん、牛乳、 麻婆豆腐、 海草サラダ、 春雨スープ	豆腐、みそ、 大豆、卵、 なると	牛乳、 海藻、 昆布	人参、 にら	ごぼう、ねぎ、 たけのこ、キャベツ、 きゅうり、もやし、 しいたけ、玉ねぎ、 大根	米、玄米、麦きび、 エンドウ豆、 ひよこ豆、 レンズ豆、 小豆、砂糖、 片栗粉、春雨	油、 ごま油	633 792	23.9 29.1
29	水	やみつぎごはん、牛乳、 コロッケ、 ごぼうのみそいため、 青菜とツナのみそ汁	鶏肉、ツナ、 豆腐、油揚げ、 みそ	牛乳、 青のり	人参、 ほうれん草	ごぼう、 白菜	米、小麦粉、 コロッケ、 砂糖、 こんにゃく	ごま油、 油、 ごま	649 830	24.2 29.9
30	木	コッペパン、いちごジャム、牛乳、 玉子のココット、 大根サラダ、 白菜のクリーム煮	卵、 鶏肉	牛乳、 チーズ	ほうれん草、 赤パプリカ、 パプリカ、人参、 パセリ	玉ねぎ、大根、 きゅうり、コーン、 キャベツ、 カリフラワー、 白菜、 マッシュルーム	パン、 じゃがいも、 砂糖、ジャム	油、 マヨネーズ	631 846	25.6 33.3
31	金	シシリアンごはん （肉炒め、野菜、マヨネーズ）、 ショア、 ミネストローネ、 りんご	豚肉	ショア、 チーズ	赤パプリカ、 人参、トマト	玉ねぎ、しょうが、 キャベツ、もやし、 コーン、白菜、 りんご	米、砂糖、 スバグッティ、 じゃが芋	油、 マヨネーズ	714 871	25.1 30.3

*お魚料理には骨がありますので注意して食べましょう
*都合により材料や献立の変更等がある場合があります

◇今月の地産物食材：米・牛乳・花豆・舞茸・しめじ・キャベツ・こんにゃく・ほうれん草・白菜・ねぎ・などです。

(平均食塩相当量) 小学生 2.6g
中学生 3.3g