



		1月の献立目標		感謝して食べよう				上から園・小・中の栄養価を表示しています。				
日	曜	献立名		主 な 材 料				I.L.K. - たんぱく質		kcal	g	
				赤 おもに体をつくるものになるもの		緑 おもに体の調子を整えるもの		黄 おもにエネルギーのもとになるもの				
6	火	パン	園2号児のみ					パン		452	20.1	
		チキンシチュー		とりにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも シチュールー		—	—	
		だいこんサラダ		まぐろツナ		ほうれんそう	だいこん	さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	—	—	
7	水	ごはん						こめ きょうかまい		519	24	
		こうやどうふのたまごとじ		こおりどうふ たまご とりにく ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	—	—	
		ごまずあえ				にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま	—	—	
8	木	パン いちごジャム	小・中学校開始				いちごジャム	パン		466	22.5	
		ポークビーンズ		ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	605	28.9	
		きりぼしだいこんのサラダ		ちくわ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		あぶら ごま	743	34.8	
9	金	鏡 開 き 献 立										
		ごはん						こめ きょうかまい		583	24.9	
		さばのみそに		さばのみそに						692	28.2	
		こうはくなます			しらすぼし	にんじん	だいこん	さとう	ごま	793	31.1	
		しらたまどうに(白玉、小中のみ)		とりにく かまぼこ あぶらあげ かつおぶし	こんぶ	にんじん ねぎ	ほししいたけ	しらたま さといも				
13	火	園1号児開始	セ ル フ フ ィ ッ シ ュ サ ン ド を 作 ろ う ！ ！									
		セルフフィッシュサンド(よこわりパン								483	21.8	
		ポイルキャベツ タルタルソース					キャベツ	タルタルハーフ		610	26.0	
		しろみざかなフライ)		しろみざかなフライ						734	34.8	
		よくばりスープ		ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい しめじ		あぶら			
14	水	ごはん						こめ きょうかまい		499	20.9	
		かんこくふうにくじゃが		ぶたにく		にんじん	にんにく たまねぎ しろねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま	626	25.2	
		ナムル				ほうれんそう にんじん	もやし にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	749	29.9	
		こくとうビーンズ(中)		こくとうビーンズ								
15	木	お 弁 当 の 日 										
16	金	ごはん						こめ きょうかまい		492	23.2	
		ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	さとう	ごま	617	29	
		いしかりじる		さけ とうふ しろみそ むぎみそ かつおぶし	こんぶ	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ だいこん	こんにゃく		720	33	
19	月	 地 場 産 給 食 週 間 (1 月 1 9 日 ~ 2 3 日)										
		ごはん						こめ きょうかまい		527	23.1	
		おやこどんのぐ		とりにく たまご ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう	あぶら	663	28.5	
		れんこんサラダ		チキンハム			れんこん きゅうり		ノンエッグマヨネーズ ごま	780	33.3	
20	火	パン						パン		451	23	
		けんさんれんこだいのフライ		れんこだい					あぶら	580	28.0	
		こまつなサラダ		まぐろツナ		こまつな	もやし キャベツ マイヤーレモン	さとう	あぶら	698	32.2	
		にくだんごのスープ		けんさんチキンボール		ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ ほししいたけ					
21	水	ごはん						こめ きょうかまい		505	21.6	
		れんこんいりひらつくね(園1つ、小中2個)		れんこんいりひらつくね						607	25.3	
		いそかあえ			のり	ほうれんそう	もやし			704	28.7	
		みそしる		とうふ あぶらあげ むぎみそ	かたくちいわし	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ	じゃがいも				
22	木	パン						パン		439	20.3	
		にくうどん		ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん さとう		582	26.4	
		ようふうしらあえ		チキンハム とうふ		ほうれんそう	れんこん	さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	718	32.1	
		ゆずきちゼリー						ゆずきちゼリー				
23	金	ごはん のりつくだに			のりつくだに			こめ きょうかまい		502	19.0	
		おおひら		とりにく なまあげ こおりどうふ		にんじん	ごぼう れんこん ほししいたけ	こんにゃく さといも さとう	あぶら	612	22.7	
		ほうれんそうのあえもの				ほうれんそう にんじん	キャベツ		ごま	717	26.3	
		みかん					みかん					
26	月	全 国 学 校 給 食 週 間 (1 月 2 4 日 ~ 3 0 日)										
		職 場 体 験 生 徒 作 成 献 立 「 栄 養 バ ラ ン ス を 考 え た 中 華 料 理 」										
		ごはん						こめ きょうかまい		597	21.5	
		マーボーだいこん		とうふ ぶたにく あかみそ		にんじん にら	だいこん たまねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	761	26.3	
		あげはるまき		はるまき					あぶら	878	30.5	
		ゆずきちあえ		とりささみ		こまつな にんじん	はくさい ゆずきち	さとう				
27	火	パン	中学校3年なし					パン		438	18.6	
		クリームシチュー		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも シチュールー	あぶら	581	23.7	
		ごまじゃこサラダ			しらすぼし	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま あぶら	714	28.5	
28	水	和 木 町 ・ 大 竹 市 の 郷 土 料 理 「 も ぶ り 」										
		もぶり		あぶらあげ とりにく		さやいんげん にんじん	ごぼう ほししいたけ	こめ きょうかまい こんにゃく さとう	あぶら	528	24.2	
		あつやきたまご		あつやきたまご						634	28.4	
		そくせきづけ			くきわかめ		きゅうり キャベツ			734	31.8	
		とんじる		ぶたにく むぎみそ		にんじん ねぎ	だいこん しょうが	さつまいも こんにゃく	あぶら			
29	木	チーズパン			チーズ			パン		501	22.5	
		スパゲティミートソース		ぶたにく		にんじん ビーマン	にんにく しょうが セロリー たまねぎ	スパゲッティ	あぶら	666	29.4	
		マイヤーレモンサラダ		まぐろツナ		にんじん	キャベツ きゅうり マイヤーレモン	さとう		781	34.1	
30	金	ごはん						こめ きょうかまい		515	23.3	
		いわしのうめに		いわし			うめ	さとう		614	26.6	
		ひじきとツナのサラダ		まぐろツナ	ひじき		きゅうり キャベツ		ノンエッグマヨネーズ ごま	732	31.0	
		はくさいのみそしる		むぎみそ	わかめ かたくちいわし	にんじん ねぎ	はくさい だいこん					

※都合により、食材や献立の変更があることがありますので、ご了承ください。