

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						エネルギー	たんぱく質	
			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	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	パン	452	20.1		
		チキンシチュー	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	—	—		
		だいこんサラダ						—	—		
7	水	ごはん	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	こめ きょうかまい	519	24		
		こうやどうふのたまごとじ		にんじん	きゅうり もやし	さとう	あぶら	—	—		
		ごまズあえ					ごま	—	—		
8	木	パン いちごジャム 小・中学校開始	ぶたにく だいいず	にんじん	たまねぎ	いちごジャム	パン	466	22.5		
		ポークピーンズ	ちくわ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	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					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	とりにく かまぼこ あぶらあげ かつおぶし	しらすぼし	にんじん	だいこん	さとう ごま	793	31.1		
13	火	ごはん 園1号児開始	セルフフィッシュサンド(よこわりパン)								
		ボイルキャベツ タルタルソース			キャベツ	タルタルハーフ		483	21.8		
		しろみさかなフライ						610	26.0		
		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	734	34.8		
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やが	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		
15	木	お弁当の日 弁当									
		ごはん	ぶたにく	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょが	さとう	ごま	492	23.2		
16	金	ぶたにくのしょうがやき	さけ とうふ しらす ごま 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	617	29		
		いしかりじる						720	33		
		地場産給食週間(1月19日~23日) 地図									
19	月	ごはん	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	527	23.1		
		おやこどんのぐ						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		
		けんさんれんこんだいのフライ	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		
21	水	にくだんごのスープ	けんさんチキンポール	ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ ほししいたけ			505	21.6		
		ごはん						607	25.3		
		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					704	28.7		
22	木	いそかえ	のり	ほうれんそう	もやし			439	20.3		
		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	582	26.4		
		パン	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	718	32.1		
23	金	にくうどん	とうふ しらす あぶら	にんじん	キャベツ	れんこん	さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	502	19.0		
		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			612	22.7		
		ゆずきちゼリー					ゆずきちゼリー	717	26.3		
26	月	ごはんのりつくだに	のりつくだに				こめ きょうかまい				
		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	502	19.0		
		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	612	22.7		
		みかん			みかん			717	26.3		
全國学校給食週間(1月24日~30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」											
26	月	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 しょが にんにく	さとう かたりこ	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	フルーツあんにんふうプリン(小・中)					フルーツあんにんプリン				
		パン 中学校3年なし	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	パン	438	18.6		
		クリームシチュー				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	581	23.7		
28	水	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		
		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		
29	木	ぞくせきづけ	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 しょが	さつまいも こんにゃく	あぶら				
		チーズパン	チーズ			パン		501	22.5		
30	金	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 キュウリ マイヤーレモン	さとう		781	34.1		
		ごはん				こめ きょうかまい		515	23.3		
30	金	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りますので、ご了承ください。