

1月学校給食献立表

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
12日 (水)	焼きビーフン 大根サラダ	小型コッペパン きなこクリーム ビーフン ラード ごま油	牛乳 豚肉 エビ 茎わかめ	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ 大根 にんじん	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ 柑橘ドレッシング
13日 (木)	カレーライス 福神漬け ホワイトボンチ	精白米 油 じゃがいも	牛乳 牛肉 カルピス	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け ナタデココ パイン缶 黄桃缶	カレールウ ソース 塩 コショウ
14日 (金)	みそ雑煮 黒豆 みかん	小型コッペパン 餅 里芋 さとう	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ 白みそ 黒豆	大根 金時にんじん 水菜 みかん	塩 削り節 こいロしょうゆ
17日 (月)	ちゃんこ鍋 ★キャベツの和え物 いり豆	黒糖パン さとう ごま油 さとう	牛乳 鶏つくね 鮭 平天 豚肉 ハム いり豆	白菜 大根 にんじん ほうれん草 キャベツ コーン 土しょうが	うすロしょうゆ みりん 出し昆布 削り節 塩 七味 こいロしょうゆ 酢
18日 (火)	麦ご飯 豚肉と茎わかめの炒め煮 かきたま汁 味付けのり	精白米 精麦 油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 茎わかめ 鶏肉 かまぼこ 卵 味付けのり	にんじん みつば にんじん えのきたけ	こいロしょうゆ 酒 削り節 七味 うすロしょうゆ 削り節
19日 (水)	八宝菜 揚げぎょうざ	コッペパン りんごジャム 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 エビ イカ うすら卵 ぎょうざ	たけのこ 白菜 玉ねぎ にんじん もやし 干しいたけ 土しょうが	鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うすロしょうゆ 酒
20日 (木)	筑前煮 ゆずあえ 紫芋チップス	うずまきパン 里芋 油 さとう さとう 紫芋チップス	牛乳 鶏肉 がんもどき 昆布	金時にんじん こんにゃく ごぼう 土しょうが 干しいたけ れんこん さやいんげん	こいロしょうゆ 削り節 うすロしょうゆ みりん 塩
21日 (金)	豚肉と大豆の 炊き込みご飯 きのこ入り中華スープ ミニゼリー	精白米 もち米 ラード さとう 栗	牛乳 豚肉 大豆 干しエビ 焼き豚	にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 にんじん しめじ にら えのきたけ 土しょうが ミニゼリー（マンゴー・ぶどう）	こいロしょうゆ コンソメ 塩 うすロしょうゆ 鶏がら 塩 中華スープ コショウ
24日 (月)	カリフラワーの クリームシチュー キャベツとツナの 和風サラダ	バターロール じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま油 さとう 白ごま	牛乳 ベーコン エビ 牛乳 生クリーム ツナ缶	カリフラワー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ にんじん コーン	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 白ワイン 塩 サラダピネガー こいロしょうゆ
25日 (火)	牛肉と根菜の元気丼 春雨スープ 丸干し	精白米 片栗粉 油 ごま油 さとう 春雨 ラード	牛乳 牛肉 豚肉 丸干し	ごぼう 玉ねぎ 大根 ほうれん草 にんじん にんにく 干しいたけ もやし にんじん 青ねぎ 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 豆板醤 鶏がら 削り節 中華スープ 塩 こいロしょうゆ うすロしょうゆ コショウ
26日 (水)	かわはぎの甘酢あんかけ 白菜の煮物	小型さつまいもパン 揚げ油 油 さとう 片栗粉 さとう	牛乳 かわはぎ（片栗粉付） 豚肉 ごぼう天 厚揚げ	にんじん たけのこ ピーマン 白菜 春菊 金時にんじん	コンソメ 酢 ケチャップ 塩 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 出し昆布 削り節
27日 (木)	きのこスパゲッティ れんこんのサラダ アーモンド	小型コッペパン スパゲッティ バター 油 ごまドレッシング アーモンド	牛乳 鶏肉 ベーコン 茎わかめ	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ えのきたけ 生しいたけ れんこん にんじん	こいロしょうゆ 塩 コショウ
28日 (金)	ふきとたけのこの煮物 豚汁 手作りふりかけ	精白米 さとう 油 白ごま さとう	牛乳 かまぼこ 豚肉 うすあげ ごぼう天 みそ ちりめんじゃこ 青のり 削り節	ふき たけのこ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ 大根 こんにゃく	削り節 うすロしょうゆ みりん 塩 削り節 こいロしょうゆ みりん
31日 (月)	照り焼きハンバーグ スープ フルーツヨーグルト	コッペパン 揚げ油 さとう 片栗粉 油	牛乳 ハンバーグ 豚肉 卵 フルーツヨーグルト	玉ねぎ しめじ キャベツ にんじん パセリ	みりん こいロしょうゆ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	662	25.4	21.3	2.8	366	2.0	341	0.39	0.53	22	4.2
文科省基準	660	13~28	☆	2.5未満	350	3.0	140~420	0.40	0.50	23	6.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%