

# 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
9日 (木)	ポトフ フルーツコンポート	コッペパン じゃがいも さとう	牛乳 ベーコン	玉ねぎ かぶ キャベツ にんじん パセリ りんご パイン缶 黄桃缶	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 こいししょうゆ コショウ
10日 (金)	中華丼 わかめスープ	精白米 ごま油 さとう 片栗粉 白ごま	牛乳 豚肉 イカ わかめ	白菜 にんじん ほうれん草 玉ねぎ 土しょうが 干しいたけ キャベツ にんじん えのきだけ 青ねぎ	酒 塩 中華スープ オイスターソース こいししょうゆ 鶏がら うすししょうゆ 削り節 中華スープ 塩 コショウ
14日 (火)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 油 じゃがいも	牛乳 牛肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け 大根 にんじん	カレールウ ソース 塩 コショウ 柑橘ドレッシング
15日 (水)	みそ雑煮 黒豆 みかんゼリー	小型コッペパン 冷凍もち さといも 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 みかんゼリー	削り節 こいししょうゆ
16日 (木)	ちりめんご飯 豚汁 アーモンド	精白米 アーモンド	牛乳 ちりめんじゃこ うすあげ 豚肉 うすあげ みそ ごぼう天	ごぼう こんにゃく にんじん グリーンピース 干しいたけ 大根 大根 玉ねぎ にんじん しめじ 青ねぎ	こいししょうゆ うすししょうゆ 酒 削り節
17日 (金)	さわらのおろし煮 白菜の煮物	精白米 小麦粉 揚げ油 さとう さとう	牛乳 さわら 豚肉 ごぼう天 うすあげ	大根 白菜 春菊 にんじん	酒 こいししょうゆ みりん 削り節 うすししょうゆ 出し昆布 削り節
20日 (月)	五目うどん 煮豆	小型アップルパン うどん さとう	牛乳 鶏肉 かまぼこ うすあげ わかめ 大豆 昆布	玉ねぎ 干しいたけ 青ねぎ にんじん にんじん こんにゃく	こいししょうゆ 削り節 こいししょうゆ 削り節
21日 (火)	すき焼き風煮 紅白なます するめ	精白米 さとう 油 すき焼き麩 さとう 白ごま	牛乳 牛肉 焼き豆腐 うすあげ するめ	白菜 玉ねぎ 糸こんにゃく 春菊 青ねぎ えのきだけ 大根 金時にんじん	こいししょうゆ 塩 うすししょうゆ 酢
22日 (水)	チキンカツ ゆでキャベツ ミネストローネ	コッペパン 揚げ油 マカロニ じゃがいも バター	牛乳 チキンカツ ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト缶 パセリ	トンカツソース 塩 塩 コンソメ ケチャップ コショウ
23日 (木)	シーフードピラフ 白菜のスープ ヨーグルト	精白米 精麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン エビ 貝柱 イカ 豚肉 卵 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん ピーマン 白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	白ワイン 塩 コショウ コンソメ 鶏がら コンソメ うすししょうゆ 塩 コショウ
24日 (金)	さんまの香梅煮 みそ汁 ひじきふりかけ	精白米 さとう じゃがいも 白ごま さとう	牛乳 さんま みそ うすあげ ちりめんじゃこ ひじき	土しょうが 梅干し 玉ねぎ しめじ 青ねぎ 土しょうが	こいししょうゆ 酒 削り節 こいししょうゆ みりん
27日 (月)	みつばと根菜の 和風スパゲッティ ブロッコリーのサラダ	小型コッペパン スパゲッティ バター 油 香りごまドレッシング	牛乳 ベーコン きざみのり	みつば れんこん ごぼう にんにく ブロッコリー	こいししょうゆ うすししょうゆ 塩 みりん コショウ 塩
28日 (火)	★五目豆腐 かきたま汁	精白米 さとう 油 片栗粉	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 かまぼこ 卵	にんじん ごぼう しめじ さやいんげん みつば にんじん	こいししょうゆ みりん うすししょうゆ 削り節
29日 (水)	米粉ボタージュ キャベツとツナの 和風サラダ りんごゼリー	うすまきパン じゃがいも 油 バター 上新粉 ごま油 白ごま さとう	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ にんじん コーン りんごゼリー	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 塩 サラダピネガー こいししょうゆ
30日 (木)	黒米ご飯 豚肉と茎わかめの炒め煮 鮭のかす汁	精白米 黒米 ごま塩 油 さとう ごま油 さといも	牛乳 豚肉 茎わかめ 鮭 うすあげ 白みそ	にんじん 大根 にんじん こんにゃく ごぼう 青ねぎ	こいししょうゆ 酒 削り節 七味 酒かす 削り節
31日 (金)	筑前煮 もやしとにらの炒め物 小魚つくだ煮	精白米 さといも 油 さとう 油	牛乳 鶏肉 がんもどき ベーコン 小魚つくだ煮	にんじん こんにゃく れんこん 土しょうが 干しいたけ ごぼう さやいんげん 緑豆もやし にら えのきだけ	こいししょうゆ 削り節 こいししょうゆ 塩 コショウ

## 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	664	24.5	20.2	2.5	346	2.1	209	0.35	0.50	25	4.1
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%