

# 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 (水)	焼きビーフン ブロッコリーと コーンのサラダ	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ ブロッコリー コーン	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ 塩
10日 (木)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 油 じゃがいも さとう	牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご アロエ缶 パイン缶	カレールウ ソース 塩 コショウ ガーリックパウダー
11日 (金)	さんまのかば焼き風 ごま風味みそ汁 小松菜の煮ひたし	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう ねりごま さとう	牛乳 さんま 豆腐 みそ うすあげ わかめ うすあげ	大根 青ねぎ 小松菜	こいロしょうゆ みりん 酒 削り節 こいロしょうゆ みりん 削り節
15日 (火)	みそ雑煮 豚肉と茎わかめの炒め煮	精白米 もち さといも 油 さとう ごま油	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ 白みそ 豚肉 茎わかめ	大根 金時にんじん 水菜 にんじん	削り節 こいロしょうゆ 酒 削り節
16日 (水)	八宝菜 揚げぎょうざ ミニゼリー	コッペパン 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 イカ うすら卵 ぎょうざ	たけのこ にんじん 白菜 玉ねぎ 緑豆もやし 干しいたけ 土しょうが ミニゼリー (みかん ピーチ)	鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うすロしょうゆ 酒
17日 (木)	ツナスパゲッティ 根菜サラダ	小型コッペパン スパゲッティ さつまいも 香りごまドレッシング	牛乳 ツナ油漬け エビ	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ 大根 にんじん	うすロしょうゆ 塩 コショウ 酒 塩
18日 (金)	ピビンバ わかめスープ	精白米 油 さとう 白ごま ごま油	牛乳 牛肉 卵 わかめ	ぜんまい水煮 大豆もやし ほうれん草 にんじん 青ねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	こいロしょうゆ 塩 ラー油 うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
21日 (月)	シンジュシー みそ汁 ぼんかん	精白米 油 さとう	牛乳 豚肉 昆布 豆腐 うすあげ みそ	土しょうが 白ねぎ にんじん グリーンピース 玉ねぎ えのきたけ 春菊 ぼんかん	こいロしょうゆ うすロしょうゆ みりん 酒 削り節 削り節
22日 (火)	鶏肉のから揚げ ソース和え 白菜のスープ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう ごま油 油	牛乳 鶏肉 ベーコン	白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 コショウ ガーリックパウダー ケチャップ ソース カレー粉 酢 コンソメ 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ ローリエ
23日 (水)	ピラフ コーンスープ オレンジボンチ	精白米 大麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵	玉ねぎ にんじん グリンピース 玉ねぎ にんじん コーン パセリ クリームコーン りんご缶 アロエ缶 パイン缶 オレンジジュース	コンソメ 塩 コショウ 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
24日 (木)	ポークビーンズ キャベツと コーンのサラダ	コッペパン 油 さとう じゃがいも フレンチドレッシング	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ ホールコーン にんじん	ソース ケチャップ 鶏がら 塩 ローリエ コンソメ コショウ 塩
25日 (金)	マーボー豆腐 中華和え	精白米 ごま油 さとう 片栗粉 春雨 白ごま ごま油 さとう	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 赤出しみそ 焼き豚	土しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 青ねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし にんじん	こいロしょうゆ 塩 コショウ 豆板醤 鶏がら 酢 こいロしょうゆ
28日 (月)	日曜参観日の代休				
29日 (火)	ちゃんこ鍋 金時豆の甘煮 手作りふりかけ	精白米 さとう 金時豆 さとう 油 さとう 白ごま	牛乳 鶏つくね 平天 鮭 豚肉 削り節	白菜 大根 にんじん 春菊	うすロしょうゆ みりん 削り節 出し昆布 こいロしょうゆ 塩 こいロしょうゆ みりん
30日 (水)	かやくご飯 豚汁 アーモンド	精白米 アーモンド	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 平天 みそ	にんじん たけのこ こんにゃく にんじん 玉ねぎ 大根 青ねぎ	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 酒 削り節
31日 (木)	わかさぎのから揚げ カリフラワーと ひき肉のスープ ヨーグルト	コッペパン 揚げ油 油 片栗粉	牛乳 わかさぎ (片栗粉付) 鶏ひき肉 ヨーグルト	カリフラワー 土しょうが 玉ねぎ にんじん チンゲン菜	鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ 酒 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	638	23.2	20.6	2.6	334	1.8	228	0.33	0.49	22	3.8
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上