

# 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
11日 (水)	焼きビーフン ブロッコリーのサラダ	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油 香りごまドレッシング	牛乳 豚肉 エビ	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	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ 塩
12日 (木)	洋風鍋 ホワイトボンチ アーモンド	うすまきパン ジャがいも アーモンド	牛乳 フランクフルト ベーコン カルピス	白菜 ブロッコリー にんじん ナタデココ パイン缶 黄桃缶	鶏がら ローリエ 塩 コショウ コンソメ
13日 (金)	ピラフ スープ 焼きプリン	精白米 精麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン エビ 豚肉 焼きプリン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ	白ワイン コンソメ 塩 コショウ 鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすろしょうゆ
16日 (月)	みそ雑煮 黒豆 みかん	小型コッペパン 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	削り節 こいロしょうゆ
17日 (火)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 油 ジャがいも	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
18日 (水)	揚げ鶏の ピーナッツがらめ チンゲン菜のスープ	コッペパン ソフトチーズ 片栗粉 揚げ油 さとう ピーナッツ 片栗粉	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし 白ねぎ 土しょうが	塩 コショウ こいロしょうゆ 酒 うすろしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ
19日 (木)	筑前煮 もやしのナムル みかん	黒糖パン さといも 油 さとう ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 がんもどき ハム	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 緑豆もやし きゅうり 土しょうが みかん	こいロしょうゆ 削り節 七味 こいロしょうゆ 酢
20日 (金)	シンジュージー みそ汁 丸干し	精白米 精麦 油 さとう	牛乳 豚肉 昆布 みそ うすあげ わかめ 豆腐 丸干し	土しょうが 白ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース 玉ねぎ 青ねぎ	こいロしょうゆ うすろしょうゆ みりん 酒 削り節 削り節
23日 (月)	エビカツ ゆでキャベツ コーンスープ	小型ごまパーカーパン 揚げ油 タルタルソース 油	牛乳 エビカツ ベーコン 卵	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ	塩 コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
24日 (火)	すき焼き風煮 紅白なます ふりかけ	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 ぶりかけ (のりかつお)	白菜 玉ねぎ こんにゃく 春菊 青ねぎ えのきたけ 大根 にんじん	こいロしょうゆ 塩 うすろしょうゆ 酢
25日 (水)	あんかけうどん じゃこ豆 ヨーグルト	小型コッペパン うどん 片栗粉 さとう	牛乳 鶏肉 うすあげ 大豆 干しエビ ヨーグルト	白菜 玉ねぎ にんじん 青ねぎ たけのこ しめじ 土しょうが	うすろしょうゆ こいロしょうゆ みりん 出し昆布 削り節 塩 こいロしょうゆ みりん
26日 (木)	かわはぎのおろし煮 白菜の煮物	コッペパン 揚げ油 さとう はちみつ&マーガリン さとう	牛乳 かわはぎ (片栗粉付き) 豚肉 ごぼう天 うすあげ	大根 白菜 春菊 金時にんじん	みりん こいロしょうゆ 削り節 うすろしょうゆ 出し昆布 削り節
27日 (金)	さばのみそ煮 かきたま汁 手作りふりかけ	精白米 さとう ジャがいも 油 白ごま さとう	牛乳 さば 白みそ 赤だしみそ 鶏肉 かまぼこ 卵 ちりめんじゃこ 青のり 削り節	土しょうが みつば にんじん	酒 こいロしょうゆ うすろしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ みりん
30日 (月)	★鮭とかぶの クリームシチュー オレンジボンチ	バターロール ジャがいも 油 小麦粉 バター	牛乳 鮭 ベーコン 牛乳 生クリーム	かぶ しめじ ほうれん草 玉ねぎ にんじん みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ みかんジュース	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
31日 (火)	豚ソース丼 ごま風味みそ汁 ももゼリー	精白米 油 さとう 片栗粉 ごま油 ねりごま	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 うすあげ みそ	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん 大根 えのきたけ 春菊 ももゼリー	塩 コショウ ソース こいロしょうゆ 削り節

★は新献立です。

## 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	688	26.5	23.0	2.8	408	2.2	301	0.37	0.54	24	4.0
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%