

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 (金)	みつばと根菜の 和風スパゲッティ ブロッコリーと コーンのサラダ	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 コーン	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 塩 みりん コショウ 塩
13日 (火)	白菜のクリームシチュー フルーツコンポート	コッペパン ジャがいも 油 小麦粉 バター さとう	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 白菜 にんじん コーン グリーンピース りんご パイン缶 黄桃缶	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
14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 冷凍うすあげ 豚肉 冷凍うすあげ みそ ごぼう天	にんじん たけのこ こんにゃく 大根 玉ねぎ にんじん しめじ 青ねぎ こんにゃく	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 酒 削り節
15日 (木)	みそ雑煮 黒豆	小型コッペパン 冷凍もち さといも さとう	牛乳 鶏肉 冷凍焼き豆腐 かまぼこ 白みそ 黒豆	大根 金時にんじん 水菜	削り節 こいロしょうゆ
16日 (金)	関東煮 ★もやしのからし和え ひじきふりかけ	精白米 ジャがいも さとう さとう 白ごま さとう	牛乳 うずら卵 ごぼう天 鶏肉 がんもどき ちくわ 焼き豚 ちりめんじゃこ ひじき	大根 こんにゃく チンゲン菜 緑豆もやし にんじん 土しょうが	こいロしょうゆ 削り節 出し昆布 塩 うすロしょうゆ 粉がらし 酢 こいロしょうゆ みりん
19日 (月)	ちゃんぽん ★にらまんじゅう	小型コッペパン ちゃんぽん麺 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ にらまんじゅう	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ	豚骨白湯 酒 塩 コショウ
20日 (火)	鮭のかす汁 炒りうの花 小魚佃煮	精白米 さといも さとう 油	牛乳 鮭 冷凍うすあげ 白みそ 冷凍おから 冷凍うすあげ 小魚佃煮	大根 金時にんじん こんにゃく ごぼう 青ねぎ 金時にんじん 青ねぎ 干しいたけ	酒かす 削り節 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節
21日 (水)	ピザソース スー プ	コッペパン オリーブ油 さとう	牛乳 ハム 卵	玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト缶 キャベツ にんじん パセリ 玉ねぎ	トマトピューレ ケチャップ 塩 コショウ バジル 鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ ローリエ
22日 (木)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 油 ジャがいも 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 豚肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん 福神漬け 大根 にんじん みかンドレッシング	カレーパウダー ソース 塩 コショウ ガーリックパウダー
23日 (金)	さんまのかば焼き風 豚汁	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 さんま 豚肉 ごぼう天 冷凍うすあげ みそ	にんじん 玉ねぎ こんにゃく 青ねぎ 白菜 しめじ	酒 こいロしょうゆ みりん 削り節
26日 (月)	ポトフ チリコンカン	コッペパン ジャがいも 金時豆 油	牛乳 ベーコン 豚ひき肉	玉ねぎ かぶ キャベツ にんじん パセリ 玉ねぎ にんにく	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 こいロしょうゆ コショウ トマトピューレ ケチャップ 塩 チリパウダー ローリエ ソース
27日 (火)	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 えのきたけ 青ねぎ	酒 塩 中華スープ オイスターソース こいロしょうゆ 鶏がら うすロしょうゆ 削り節 中華スープ 塩 コショウ
28日 (水)	★スパイシーチキン コーンスープ ミニゼリー	コッペパン 片栗粉 揚げ油 油	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	玉ねぎ にんじん パセリ コーン クリームコーン ミニゼリー(りんご・ぶどう)	ガーリックパウダー 塩 カレー粉 こいロしょうゆ 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ ローリエ
29日 (木)	シンジュージー 豆乳みそ汁	精白米 精麦 油 さとう	牛乳 豚肉 昆布 鶏肉 冷凍うすあげ 豆乳 みそ	土しょうが 白ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース 白菜 大根 にんじん しめじ ほうれん草	こいロしょうゆ うすロしょうゆ みりん 酒 削り節 削り節 塩
30日 (金)	さばのみそ煮 かきたま汁	精白米 さとう ジャがいも	牛乳 さば 白みそ 赤だしみそ 鶏肉 かまぼこ 卵	土しょうが 春菊 にんじん えのきたけ	酒 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 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	647	23.8	20.5	2.7	322	2.0	202	0.35	0.49	21	4.2
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%