

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	ピビンバ	精白米 白ごま 油 さとう	牛乳 牛肉	ぜんまい水煮 大豆もやし 青ねぎ	こいロしょうゆ 塩 ラー油
(火)	わかめスープ	ごま油	きざみのり	にんじん ほうれん草	
		白ごま	わかめ	キャベツ にんじん えのきたけ	鶏がら うすロしょうゆ 削り節
				青ねぎ	中華スープ 塩 コショウ
13日	★ソーススパゲッティ	小型コッペパン スパゲッティ	牛乳 豚肉 イカ ちくわ	キャベツ 玉ねぎ にんじん	塩 酒 ソース 濃厚ソース
(水)	ほうれん草のサラダ	油		ほうれん草 にんじん 緑豆もやし	コショウ
		和風ドレッシング		コーン	塩
14日	洋風鍋	コッペパン ジャがいも	牛乳 フランクフルト	白菜 ブロッコリー にんじん	塩 鶏がら ローリエ コンソメ
(木)	フルーツコンポート	さとう	ベーコン	りんご パイン缶 黄桃缶	コショウ
				ナタデココ	
15日	みそ雑煮	精白米 冷凍もち	牛乳 鶏肉 冷凍焼き豆腐	大根 金時にんじん 水菜	削り節
(金)	黒豆	さといも	かまぼこ 白みそ		
	ふりかけ	さとう	黒豆		こいロしょうゆ
			ふりかけ(のりかつお)		
18日	白身魚の	コッペパン 片栗粉 揚げ油	牛乳 白身魚(ホキ)	青ねぎ 土しょうが にんにく	塩 コショウ 白ワイン 酒
(月)	バーベキューソース	さとう		りんご	こいロしょうゆ
	白菜のスープ	油	ベーコン 卵	白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら ローリエ コンソメ
					うすロしょうゆ コショウ
19日	豚肉と茎わかめの炒め煮	精白米 油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 茎わかめ	にんじん	こいロしょうゆ 酒 削り節 七味
(火)	けんちん汁	さといも	鶏肉 冷凍うすあげ 冷凍豆腐	大根 金時にんじん ごぼう	うすロしょうゆ 削り節
				青ねぎ	
20日	鶏すきうどん	小型コッペパン うどん	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 白菜 にんじん 春菊	出し昆布 削り節 うすロしょうゆ
(水)	大豆の炒り煮	さとう		えのきたけ 青ねぎ	こいロしょうゆ みりん
		さとう 白ごま	炒り大豆 ちりめんじゃこ		こいロしょうゆ
21日	カレーライス	精白米 油 ジャがいも	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん	カレールウ ソース 塩 コショウ
(木)	福神漬け			福神漬け	ガーリックパウダー
	大根サラダ		茎わかめ	大根 にんじん	柑橘ドレッシング
22日	つくね汁	精白米	牛乳 荒挽き鶏つくね	白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ	削り節
(金)	炒りうの花	さとう 油	冷凍豆腐 みそ 冷凍うすあげ		こいロしょうゆ うすロしょうゆ
	手作りふりかけ	油 さとう 白ごま	冷凍おから 冷凍うすあげ	にんじん 青ねぎ	削り節
			ちりめんじゃこ 青のり 削り節		こいロしょうゆ みりん
25日	鮭とかぶの	コッペパン ジャがいも 油	牛乳 鮭 ベーコン 牛乳	玉ねぎ かぶ にんじん	鶏がら 塩 ローリエ コンソメ
(月)	クリームシチュー	小麦粉 バター	生クリーム	ほうれん草 しめじ	コショウ
	オレンジポンチ			みかん缶 パイン缶 黄桃缶	
				ナタデココ オレンジジュース	
26日	筑前煮	精白米 さといも 油 さとう	牛乳 鶏肉 がんもどき	たけのこ こんにゃく れんこん	こいロしょうゆ 削り節
(火)	もやしとにらの炒め物	油		金時にんじん 土しょうが	
	小魚佃煮		ベーコン	さやいんげん 干しいたけ	こいロしょうゆ 塩 コショウ
			小魚佃煮	緑豆もやし たら えのきたけ	
27日	鶏肉の唐揚げソース和え	コッペパン 片栗粉 揚げ油	牛乳 鶏肉		塩 コショウ ガーリックパウダー
(水)	キャベツスープ	さとう ごま油			ケチャップ ソース カレー粉 酢
	アーモンド	油	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん	コンソメ
		アーモンド		パセリ	鶏がら ローリエ コンソメ
					塩 コショウ うすロしょうゆ
28日	豚肉と大豆の	精白米 もち米 栗 ラード	牛乳 豚肉 大豆	にんじん たけのこ 干しいたけ	こいロしょうゆ コンソメ 塩
(木)	炊き込みご飯	さとう			
	中華スープ	春雨 片栗粉	わかめ	白菜 にんじん 青ねぎ	鶏がら 削り節 うすロしょうゆ
					中華スープ 塩 コショウ
29日	さばのみそ煮	精白米 さとう	牛乳 さば 白みそ 赤みそ	土しょうが	酒 こいロしょうゆ
(金)	かきたま汁		鶏肉 かまぼこ 卵	春菊 にんじん えのきたけ 白菜	うすロしょうゆ 削り節
	★大根の即席漬け	さとう ごま油		大根	塩 酢 こいロしょうゆ 七味

★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	633	24.1	19.8	2.7	331	2.0	220	0.33	0.50	22	4.0
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%