



1月の献立表

今月の給食目標「地場産物や食文化について考えよう」

| 日 | 牛乳 | 献立名 | 1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る | 5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる | 3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 |
|---------|----|-------------------|---------------------------------|--------------------------------|---|----------------|
| 10 水 | ○ | 黒豆ちらしずし | こんぶ,かまぼこ,たまご,黒豆 | 米,白ごま,三温糖,油,上白糖 | 生しいたけ,にんじん,れんこん,さやえんどう | 695 kcal |
| | | 松風焼き | 鶏肉,みそ,たまご | パン粉,三温糖,白ごま | ねぎ,生しいたけ | 32.9 g |
| | | 五目汁 | 鶏肉,かまぼこ | でんぷん,つきこんにゃく,玉ふ | にんじん,だいこん,ねぎ,水菜 | |
| 11 木 | ○ | わかめごはん | わかめごはんの素 | 米 | | 703 kcal |
| | | 筑前煮 | 鶏肉,焼き竹輪 | さといも,こんにゃく,油,三温糖 | たけのこ,にんじん,ごぼう,だいこん, 干し椎茸,さやいんげん | 26.9 g |
| | | 茶碗蒸し | たまご,かまぼこ | | たけのこ,切りみつば | |
| | | みかん | | | みかん | |
| 12 金 | ○ | 五目ラーメン | 豚肉 | 中華めん(卵無麺),油,三温糖,ごま油 | しょうが,にんにく,たけのこ,にんじん,きくらげ, 干し椎茸,玉葱,白菜,アツタツパ,もやし,チンゲン菜 | 685 kcal |
| | | ジャンボしゅうまい | 豚肉,豆腐 | ごま油,でんぷん,しゅうまいの皮 | 干し椎茸,にんじん,玉葱,しょうが,グリーンピース | 32.3 g |
| | | 柑橘類(スイーツプリング) | | | スイーツプリング(みかん×八朔) | |
| 15 月 | ○ | ご飯 | | 米 | | 749 kcal |
| | | のりの佃煮 | 焼きのり | 三温糖 | | 30.1 g |
| | | 生揚げのそぼろ煮 | 生揚げ,鶏肉 | じゃがいも,油,三温糖,でんぷん,ごま油 | しょうが,玉葱,干し椎茸,にんじん,こまつな | |
| | | みそ汁(白菜,えのき) | 油揚げ,みそ | | はくさい,えのきだけ | |
| 16 火 | ○ | マーブルシュガートースト | | マーブル食パン,マーガリン,グラニュー糖 | | 792 kcal |
| | | マカロニサーモンクリーム煮 | 鮭,牛乳,生クリーム,チーズ | マカロニ,オリーブ油,薄力粉,バター,油 | 玉葱,にんじん,白菜,クリームコーン缶,パセリ | 27.5 g |
| | | いよかん | | | いよかん | |
| 17 水 | ○ | 備蓄米 | | 備蓄米(五目ご飯) | | 798 kcal |
| | | 洋風おでん | 豚肉,ベーコン,あげボール, ウィンナーソーセージ | こんにゃく,じゃがいも | 玉葱,にんじん,かぶ | 30.3 g |
| | | シシャモのオランダ揚げ | 子持ちししゃも(魚卵含む) 粉チーズ,たまご | 薄力粉,油 | にんじん,パセリ | |
| 18 木 | ○ | スパゲティペスカトーレ | えび,いか,生クリーム,チーズ | スパゲティ,オリーブ油,薄力粉 | にんにく,玉葱,にんじん,トマト缶 | 713 kcal |
| | | ビーンズサラダ | 大豆 | 油,三温糖 | キャベツ,きゅうり,にんじん,赤ピーマン,玉葱,パセリ | 29.8 g |
| | | レモンケーキ | たまご,牛乳 | 薄力粉,三温糖,バター | レモン | |
| 19 金 | ○ | あんかけ丼 | 豚肉,かまぼこ | 米,油,でんぷん,ごま油 | しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,もやし, 干し椎茸,たけのこ,きくらげ,白菜,ねぎ,小松菜 | 798 kcal |
| | | 豆腐のまさご揚げ ※エビ使用 | 豆腐,鶏肉,えび,ちりめんじゃこ, たまご | でんぷん,油 | しゅんぎく,にんじん,玉葱 | 32.7 g |
| | | ぼんかん | | | ぼんかん | |
| 22 月 | ○ | みそチキンカツ丼 | 鶏肉,たまご,みそ | 米,押麦,薄力粉,パン粉,油,三温糖,白ごま | | 848 kcal |
| | | きのこの汁物 | 豆腐 | でんぷん | えのきだけ,ぶなしめじ,干し椎茸,にんじん, こまつな,ねぎ | 33.0 g |
| | | 甘夏みかん | | | 甘夏みかん | |
| 23 火 | ○ | 中華菜飯 | 豚肉 | 米,もち米,油,三温糖,ごま油 | しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,こまつな | 703 kcal |
| | | ワンタンスープ | 豚肉 | 油,ごま油,ウエーブワンタン | きくらげ,にんじん,たけのこ,ねぎ, ほうれんそう,アツタツパ,もやし | 24.5 g |
| | | さつま芋蒸しパン | 牛乳 | ミックス粉,バター,さつまいも | | |
| 24 水 | ○ | ご飯 | | 米 | | 656 kcal |
| | | 鮭の塩焼き | 鮭 | | | 33.0 g |
| | | 野沢菜のごま炒め | | ごま油,白ごま | のざわな(塩漬),にんじん | |
| | | じゃがいものみそ汁 | 油揚げ,みそ | じゃがいも | 玉葱,こまつな | |
| 25 木 | ○ | 揚げパン | | ミルクパン,油,上白糖 | | 775 kcal |
| | | 冬野菜のシチュー | 鶏肉,ベーコン,牛乳,生クリーム | じゃがいも,油,薄力粉,バター | にんじん,玉葱,マッシュルーム,かぶ, ブロッコリー,カリフラワー | 27.4 g |
| | | コールスローサラダ | | 油 | キャベツ,にんじん,ホールコーン,パセリ | |
| 26 金 | ○ | ソフトめん(ミートソース) | 豚肉,チーズ | ソフトめん,油 | にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ピーマン, マッシュルーム,トマト缶(ジュース) | 770 kcal |
| | | じゃこサラダ | わかめ,ちりめんじゃこ | 油,三温糖,ごま油 | キャベツ,きゅうり,にんじん,レタス,レモン | 31.3 g |
| | | フルーツヨーグルト | ヨーグルト | | 黄桃缶,みかん缶,パイナップル | |
| 29 月 | ○ | ご飯 | | 米 | | 709 kcal |
| | | くじらの香味揚げ | くじら肉 | 薄力粉,でんぷん,油 | しょうが,にんにく,ねぎ | 31.4 g |
| | | 磯あえ | あおさ | | ほうれんそう,はくさい,水菜,にんじん | |
| | | さつま汁 | 鶏肉,白味噌 | さつまいも,こんにゃく | にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ | |
| 30 火 | ○ | ポークカレーライス | 豚肉 | 米,押麦,油,じゃがいも,薄力粉,バター | にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ブルーベリー | 855 kcal |
| | | カントリーサラダ | | 三温糖,油 | きゅうり,キャベツ,だいこん,ホールコーン,レモン | 23.3 g |
| | | りんご入りホワイトゼリー | 粉寒天,乳酸菌飲料 | | りんご | |
| 31 水 | ○ | ご飯 | | 米 | | 769 kcal |
| | | さばの文化干し | さば文化干し | | | 37.1 g |
| | | 五目きんぴら | さつま揚げ | こんにゃく,油,三温糖 | にんじん,ごぼう,たけのこ,れんこん,とうがらし | |
| | | 沢煮椀 | 豚肉,油揚げ | 油 | にんじん,だいこん,玉葱,こまつな | |

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

全国学校給食週間
1月24日~30日
★裏面給食だよりもご覧ください。

24日：日本初の給食から「塩鮭・漬物」を取り入れた献立。
25日：コッパンは昭和25年頃から給食で提供されています。
当時はご飯を炊く施設がなく、給食といえばパンでした。
26日：ソフトめんは昭和38年頃から給食に登場しました。

29日：昭和40年代まで、肉より安価だった「くじら」が、給食で活用されていました。おいしい香味揚げを作ります。
30日：米飯給食が開始されて以来、カレーライスは人気のあるメニューです。ルウから調理室で手作りします。