

# 1がっ こんだてひょう

<1月の給食目標>  
 好き嫌いをしないで食べましょう。

日	曜日	牛乳	こんだてめい	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 働く力になる	みどりの食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分
10	水		わかめごはん 『おみくじクロック』 白菜の袖香あえ 大根のみそ汁 みかん	牛乳 豆腐 豚肉 ベーコン ウィンナー 油揚げ 大豆 わかめ 昆布 スキムミルク 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ 白菜 もやし 大根 ねぎ しめじ 柚子 みかん	582 kcal 21.9 g 2.2 g
11	木		【鏡開き献立】 ちからうどん 天ぷら(わかさぎ・さつまいも) 切干大根のあえもの	牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ わかさぎ なたと 青のり	うどん もち さつまいも 小麦粉 はるさめ 油 ごま油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 キャベツ ねぎ きゅうり 大根 干し椎茸 切干大根	589 kcal 24.1 g 2.3 g
12	金		【手づくりパンの日】 ウィンナーロールパン ピーンズクリームスープ コーンサラダ バナナ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウィンナー 白いんげん豆 豆乳 生クリーム 大豆 粉チーズ ツナ	じゃがいも 小麦粉 強力粉 砂糖 油	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン エリンギ バナナ	637 kcal 25.1 g 2.0 g
15	月		ごはん じゃこ昆布ふりかけ 千草焼き 五色あえ 豆腐のみそ汁 みかん	牛乳 鶏肉 じゃこ ハム たまご 豆腐 油揚げ 昆布 かつお節 白みそ 赤みそ	米 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 ねぎ 玉ねぎ 大根 コーン きゅうり えのき茸 干し椎茸 みかん	547 kcal 23.9 g 1.7 g
16	火		【郷土料理献立・熊本県】 高菜飯 がね キャベツのおかかあえ 太平燕	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節 いか えび、ちくわ	米 油 ごま油 小麦粉 でんぷん さつまいも 砂糖 はるさめ	人参 小松菜 ねぎ 高菜漬 玉ねぎ ごぼう さやいんげん キャベツ もやし 白菜 たけのこ	607 kcal 23.9 g 2.1 g
17	水		チキンクリームライス ひよこ豆のサラダ ★フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン 粉チーズ 白いんげん豆 ひよこ豆 豆乳 生クリーム	米 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり、ブロッコリー エリンギ 赤パプリカ レモン みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご、ぶどう果汁	612 kcal 22.4 g 1.6 g
18	木		【手づくりパンの日】 ★小松菜クッキーパン レバーと野菜のマリアナソース ★ABCマカロニスープ バナナ	牛乳 豚レバー 鶏肉 ベーコン	強力粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも でんぷん 油 バター グラニュー糖 砂糖	人参 小松菜 しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ コーン バナナ	587 kcal 24.3 g 1.8 g
19	金		ごはん 牛しぐれ煮 ししゃもフライ 小松菜のあえもの さつまいものみそ汁 りんご	牛乳 牛肉 ししゃも ツナ 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 さつまいも こんにやく 小麦粉 パン粉 油 砂糖	人参 小松菜 しょうが ねぎ ごぼう 白菜 大根 もやし パセリ りんご	609 kcal 23.5 g 1.8 g
22	月		三色丼 じゃこと大豆のみつがらめ 沢煮椀	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 たまご じゃこ ちくわ	米 さつまいも 砂糖 水あめ 中ざら糖 でんぷん 油	人参 小松菜 ねぎ しょうが ごぼう 大根 もやし	647 kcal 28.7 g 1.9 g
23	火		ごはん わかめのにんにく醤油炒め ホキのさざれ焼き 肉じゃが えのきのみそ汁 みかん	牛乳 ホキ わかめ 豚肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 砂糖 油 パン粉 こんにやく じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	人参 小松菜 ねぎ 白菜 にんにく さやいんげん 大根 玉ねぎ えのき茸 干し椎茸 みかん	626 kcal 27.7 g 2.1 g
24	水		【ミルメークセレクト】 A: ココア B: いちご チキンから揚げサンド ポテトのバターソース チーズサラダ パスタスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	米粉パン パスタ バター じゃがいも でんぷん 油 砂糖	人参 小松菜 しょうが にんにく きゅうり 玉ねぎ キャベツ コーン エリンギ セロリ 大根	571 kcal 26.9 g 1.9 g
25	木		【郷土料理献立・東京都】 深川飯 むろあじバーグ甘酢あん ひじきのあえもの 小松菜のすまし汁	牛乳 あさり むろあじ 鶏肉 豆腐 油揚げ なたと ひじき	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん 白ごま	人参 小松菜 ごぼう ねぎ しょうが にんにく 大根 さやいんげん 玉ねぎ もやし キャベツ コーン えのき茸 干し椎茸	584 kcal 28.8 g 2.1 g
26	金		【おはなし給食】 ひみつのカレーライス ツナサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ツな わかめ ヨーグルト 大豆	米 じゃがいも 小麦粉 はちみつ 砂糖 油	人参 小松菜 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン バナナ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	605 kcal 21.1 g 2.2 g
29	月		ごはん ぶりのつけ焼き れんこんのきんぴら 豆腐と白菜のみそ汁 ポンカン	牛乳 豚肉 ぶり さつまいも 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも こんにやく ごま油 油	人参 小松菜 しょうが にんにく さやいんげん 玉ねぎ れんこん 白菜 ねぎ ポンカン	577 kcal 26.0 g 1.7 g
30	火		★きなこ揚げパン ミートボール野菜スープ マカロニサラダ オレンジ	牛乳 鶏肉 豆腐 きなこ 大豆	コッペパン じゃがいも 油 砂糖 でんぷん マカロニ	人参 小松菜 しょうが にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ エリンギ ブロッコリー オレンジ	578 kcal 25.9 g 2.0 g
31	水		鮭とたまごのチャーハン レバーの香味揚げ 五目スープ 杏仁ミルク寒天	牛乳 鮭 鶏肉 豚レバー たまご 豆乳 粉寒天	米 油 ごま油 砂糖 でんぷん ワンタンの皮	人参 小松菜 ねぎ しょうが にんにく もやし えのき茸 白菜 たら 大根 みかん缶 パイン缶 いちご	607 kcal 26.6 g 2.4 g

- ❁ 26日(金)のおはなし給食は、『ひみつのカレーライス』です。
- ❁ 今月のリクエスト給食は1年生、2年生、3年生です。  
 17日(水) ★フルーツポンチ(2-1)  
 18日(木) ★小松菜クッキーパン(1-1、3-1、3-2)  
 ★ABCマカロニスープ(1-2)  
 30日(火) ★きなこ揚げパン(2-2)
- ❁ 都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。



<1月の平均栄養価>  
 エネルギー：597 kcal たんぱく質：25.1g  
 塩分：2.0g 脂質：20.5g

今年も、安全でおいしい給食提供に  
 努めてまいります。  
 どうぞよろしくお願ひいたします。

