



1月献立表

1月給食回数 17回

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
8	火	新春おこわ		松風焼き 紅白なます 白玉雑煮 花みかん	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 卵 豆腐 だし削り節 だし昆布 調理用牛乳	米 もち米 きび パン粉 砂糖 ごま 白玉粉	枝豆(冷凍) 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 ゆず 椎茸 小松菜 みかん	817	32.5	22.1
9	水	ご飯		麻婆豆腐 松葉揚げ 茹で野菜	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 さつまいも	にんにく 生姜 人参 菊 椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり	821	29.5	26.2
10	木	塩ちゃんこ うどん		焼きおにぎり じゃこ入り茹で野菜	だし削り節 鶏肉 海老 蒸しかまぼこ 油揚げ 牛乳 味噌 ちりめんじゃこ わかめ	うどん 油 米 砂糖 ごま	キャベツ 人参 椎茸 ねぎ もやし 小松菜	752	27.5	21.4
11	金	発芽玄米 ご飯		いかの変わりソースかけ 牛蒡と白滝のきんぴら かぼちゃの含め煮 味噌汁	牛乳 いか だし煮干 豆腐 味噌	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく	玉ねぎ ごぼう さやえんどう かぼちゃ 大根 ねぎ 小松菜	803	30.2	22.6
15	火	蜂蜜レモン トースト		ビーンズチュー クルン入り茹で野菜 りんご	牛乳 大豆 豚肉	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 パター 砂糖	レモン 玉ねぎ 人参 トマト缶 マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり りんご	763	26.8	32.7
16	水	ご飯		厚焼き卵 里芋の含め煮 キャベツちりめん 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 卵 だし削り節 ちりめんじゃこ 味噌 豆腐	米 油 砂糖 里芋	玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 小松菜	753	31.3	24.3
17	木	焼きそば		マーラーカオ 白菜のナムル	豚肉 いか 海老 牛乳 エビミルク 卵	油 中華めん 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ 菊 椎茸 キャベツ もやし ピーマン 白菜 にんにく 生姜	857	31.9	23.9
18	金	ご飯		魚のマヨネーズ焼き 野菜のおかかかけ 根菜汁	牛乳 ホキ 卵 かつお節 だし削り節 油揚げ	米 油 マヨネーズ ごま油 こんにゃく じゃがいも	しめじ えのきたけ 生姜 小松菜 もやし ごぼう 人参 大根 ねぎ	778	32.3	29.5
21	月	コーン ピラフ		鶏肉のディアブル スティック野菜 野菜スープ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ	米 大麦 パター 油 パン粉	コーン缶 パセリ 大根 きゅうり 人参 セロリー 小松菜 玉ねぎ キャベツ	788	30.3	27.6
22	火	ご飯		手作りさつま揚げ 白菜のお浸し 茎わかめと椎茸の佃煮 味噌汁	牛乳 たら いわしすり身 昆布 味噌 卵 かつお節 わかめ だし削り節 だし煮干 豆腐	米 砂糖 でん粉 やまいも ごま油 一味唐辛子	人参 ごぼう ねぎ 生姜 しそ 白菜 椎茸 大根 しめじ	790	32.3	25.3
23	水	焼き ホットドッグ		じゃが芋のオランダ煮 ポイルキャベツ 花みかん	ウインナー 牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	コッペパン 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ さやえんどう キャベツ みかん	824	30.9	34.5
24	木	ビビンバ (給食週間)		きゅうりと大根のピリ辛 わかめスープ	豚肉 味噌 卵 牛乳 だし削り節 豆腐 わかめ	米 大麦 油 砂糖 ごま ごま油 ラー油	生姜 にんにく ぜんまい もやし 人参 ほうれん草 大根 きゅうり ねぎ	765	33.3	24.6
25	金	深川飯 (給食週間)		おでん 小松菜とえのき茎の お浸し いよかん	油揚げ あさり 牛乳 昆布 かんもどき さつま揚げ つみれ 竹輪 だし削り節 卵 竹輪ふ	米 じゃがいも こんにゃく ちくわふ	ねぎ みつば 大根 人参 小松菜 えのきたけ いよかん	819	39.2	23.7
28	月	カレー ライス (給食週間)		グリーンサラダ 花みかん	豚肉 生クリーム(植物性) 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 りんご グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり ピーマン みかん	844	24.2	23.8
29	火	ご飯 (給食週間)		鯖の照り焼き 大豆の磯煮 かぶの柚子風味 味噌汁	牛乳 さば 大豆 竹輪 ひじき だし削り節 味噌	米 砂糖 油 ごま じゃがいも	人参 椎茸 さやえんどう かぶ かぶ(葉) ゆず 白菜 ねぎ	838	35.7	26.4
30	水	コッペパン (給食週間)		ラザニア イタリアンサラダ 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ 調理用牛乳	コッペパン マカロニ パター 小麦粉 油	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ピーマン トマト缶 トマトペースト キャベツ きゅうり かぶ かぶ (葉)	817	31.7	34.5
31	木	炒飯		小魚のから揚げ 磯ポテト 中華風野菜スープ	なると 卵 牛乳 ちか 青のり 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 でん粉 じゃがいも	ねぎ 生姜 人参 キャベツ もやし 小松菜	748	33.6	24.9

※学校行事、食材の入荷等で献立を変更する場合があります。
 ※10日(木)のうどん、17日(木)の中華麺は、そばと同じ製造ラインです。

季節の食材: かぶ・大根・白菜・キャベツ・ごぼう・小松菜・ねぎ・ほうれん草・セロリ・いよかん・たら

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	798	31.3	23.4	378	136	3.5	3.8	282	0.45	0.61	42	3.7	5.7
1食当たり基準	830	34.3	23.1	450	120	4	3	300	0.5	0.6	30	2.5	6.5

24日から30日まで「全国学校給食週間」です！

- 24日 【世界の料理①】～韓国～
- 25日 【郷土料理】～東京都～
- 28日 【給食の歴史】～むかしの給食～
- 29日 【和食を知ろう】～まごわやさしい～
- 30日 【世界の料理②】～イタリア～

学校給食は、明治22年から始まりました。
給食の制度に感謝しながら食べましょう！