



1月よていこんだてひょう



日曜日	献立名	献立名			赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価		献立紹介
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	
11 水	豚肉と野菜のみそ炒め丼 じゃがいもと大豆の磯和え けんちん汁 はるか		生乳 豚肉 生揚げ みそ 大豆 豆腐 あおのり	米 麦 油 でん粉 じゃがいも 米粉 ごま油	にんにく しょうが 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 ごぼう 切干大根 ねぎ えのきたけ はるか	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g	★給食スタート★ 3学期の給食は、1月11日から始まりま す。2学期よりも成長した皆さんの体と心をサポートできるような栄養満点で美味しい給食を作っていくので楽しみにしてください。 3学期も苦手な食材に挑戦して、完食できる日を増やしていきましょう！						
12 木	えびとあさりのクリームライス ひよこ豆のサラダ フルーツポンチ		生乳 豆乳 鶏肉 えび あさり ハム 白いんげん豆 寒天 チーズ 生クリーム ひよこ豆	米 麦 油 さとう じゃがいも 小麦粉 さとう	玉葱 人参 パセリ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー パプリカ レモン コーン みかん、パイナップル、黄桃缶	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.4 g							
13 金	ごはん 牛しぐれ煮 ししゃもフライ 白菜と小松菜のおひたし 根菜のみそ汁		生乳 国産牛 ししゃも おかか 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう ごま 小麦粉 パン粉 さつまいも こんにゃく	ごぼう しょうが パセリ 白菜 小松菜 人参 もやし 大根 ねぎ 水菜	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.1 g							
16 月	てりたま鶏丼 あおさと豆腐のみそ汁 いもようかん		生乳 凍り豆腐 たまご 鶏肉 豆腐 みそ あおさ 寒天	米 麦 油 ごま油 さとう でん粉 さつまいも	人参 ねぎ しょうが 玉葱 大根 しめじ 白菜 小松菜	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.1 g							
17 火	＜6年4組立案献立～ ～冬の食材をたくさん使った献立～＞ 菜めし 生乳 大根といかの煮物 かぶのみそ汁 みかん		生乳 しらす いか さつまいも 生揚げ うずら卵 豚肉 みそ 大豆	米 麦 油 ごま油 ごま	かぶ(葉つき) 人参 玉葱 キャベツ 椎茸 大根 さやいんげん みかん	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.4 g	 今年もよろしく						
18 水	チキンから揚げサンド ポテトのにんにくソテー わかめのごまドレッシングサラダ 米粉マカロニスープ		生乳 鶏肉 わかめ パーコン	丸パン でん粉 油 じゃがいも さとう ごま 米粉マカロニ	しょうが キャベツ もやし にんにく きゅうり 人参 コーン 玉葱 セロリ えのきたけ 小松菜	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.6 g	6年生立案献立 今月も6年生が家庭科の授業で考えた献立を採用しています！						
19 木	＜食育の日～残菜ゼロデー～＞ 豆腐と豚肉のうま煮丼 丸ごと大根のみそ汁 たまご入りアーモンド米粉蒸しパン		生乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 豆乳 たまご	米 麦 油 さとう 黒さとう でん粉 こんにゃく 米粉 アーモンド	しょうが にんにく 玉葱 人参 たけのこ 白菜 椎茸 小松菜 ごぼう 大根(葉つき)	エネルギー 679 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.1 g	す！11～1月で4クラス2名ずつ8献立を採用しました！どの献立も普段の給食とは一味違って好評でした♪						
20 金	ごはん わかめのおかか炒め いなだのつけ焼き 小松菜のごま和え 豆腐と白菜のみそ汁 ほんかん		生乳 わかめ おかか いなだ 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 油 ごま油 さとう ごま じゃがいも	ねぎ しょうが 人参 キャベツ もやし 小松菜 玉葱 白菜 ほんかん	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.0 g							
23 月	＜6年1組立案献立～ ～冬も元気に過ごそう献立～＞ いかとほうれん草のクリームパスタ りんごと水菜のサラダ 肉団子と冬野菜のスープ		生乳 鮭 いか 豚肉 豚レバー 豆乳 白いんげん豆	スパゲッティ 油 オリーブ油 米粉 さとう さといも でん粉	玉葱 しめじ エリンギ ほうれん草 キャベツ 水菜 りんご 人参 しょうが ねぎ 白菜	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.0 g							
24～30日は全国学校給食週間													
24 火	＜明治22年ごろの給食＞ ★ごはん 生乳 ★鮭の塩焼き ★白菜の浅漬け たまごのみそ汁		生乳 鮭 塩昆布 豚肉 油揚げ みそ たまご	米 油 ごま さつまいも でん粉	白菜 小松菜 きゅうり 人参 しょうが ごぼう 玉葱 大根	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.6 g	全国学校給食週間 1月24日～30日は『全国学校給食週間』です。毎日テーマを決めて献立を考えています。今年は給食が始めてから現代へかけて、給食の内容の移り変わりを感じてもらえるように年代ごとの献立を考えてみました。 ★マークは昔の献立をイメージしたメニューです。★マークのメニューだけの献立を想像して昔と今の給食の違いを考えてみましょう。						
25 水	＜昭和27年ごろの給食＞ ★コッペパン(いちごジャム) ★くじらのケチャップソース和え ★キャベツと人参のサラダ オニオンポテトスープ		生乳 くじら パーコン	コッペパン でん粉 油 さとう じゃがいも	いちごジャム しょうが キャベツ 人参 もやし 玉葱 小松菜	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.7 g							
26 木	＜昭和51年ごろの給食＞ ★ポークカレーライス ★小松菜サラダ フルーツ3種盛り(いちご・みかん・バナナ)		生乳 豚肉 大豆 わかめ	米 麦 油 さとう じゃがいも 小麦粉 ごま	しょうが にんにく 玉葱 れんこん 人参 小松菜 キャベツ もやし いちご みかん バナナ	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.5 g							
27 金	＜郷土料理～青森県～＞ ごままま 生乳 鯖のねぎみそ焼き カリカリ油揚げとキャベツの和え物 せんべい汁 りんご		生乳 鯖 みそ 油揚げ ちりめんじゃこ	米 もち米 油 さとう ごま ごま油 こんにゃく 南部せんべい	枝豆 しょうが ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 椎茸 りんご	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.3 g							
30 月	＜世界の料理～ハンガリー～＞ ポガーチャ(ポテトとチーズのスコーンパン) 生乳 グヤーシュ(ポークシチュー) パプリカドレッシングサラダ オレンジ		生乳 チーズ クリームチーズ 豚肉 大豆 ツナ	強力粉 さとう 油 バター じゃがいも 米粉 マヨネーズ	にんにく 玉葱 人参 パプリカ トマト パセリ キャベツ きゅうり オレンジ	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.0 g							
31 火	鮭とたまごのチャーハン レバーのごま中巻揚げ 五目スープ 杏仁ミルク寒天(みかん入り)		生乳 たまご 鮭 豚レバー がまほこ 寒天 豆乳	油 米 麦 でん粉 米粉 さとう ごま ごま油	しょうが ねぎ いら 羊 にんにく 人参 きくらげ 大根 もやし 白菜 えのきたけ 小松菜 みかん缶	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.3 g							

★献立内容は、食材等の納品の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

☆下線部は、除去食または代替食持参により対応している料理または食材です。(ご不明な点は、栄養士までご相談ください)