








1月よていこんだてひょう



日	曜日	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	エネルギー	Kcal	
11	水	豚肉と野菜のみそ炒め丼 牛乳 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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	619 Kcal 22.4 g 18.9 g 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 ていてください。 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！ 今年もよろしく  6年生立食献立 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！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♪ 
12	木	えびとあさりのクリームライス 牛乳 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、パイン、黄桃缶	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	620 Kcal 22.1 g 18.0 g 1.4 g	
13	金	ごはん 牛しぐれ煮 生乳 ししゃもフライ 白菜と小松菜のおひだし 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 こんにやく	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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	608 Kcal 24.2 g 19.0 g 2.1 g	
16	月	てりたま鶏丼 生乳 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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	588 Kcal 23.3 g 17.1 g 2.1 g	
17	火	<6年4組立食献立 ～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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	586 Kcal 29.5 g 18.6 g 2.4 g	
18	水	チキンから揚げサンド 生乳 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 セロリー えのきたけ 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	599 Kcal 26.2 g 20.8 g 2.6 g	
19	木	<食育の日～残菜ゼロデー～> 豆腐と豚肉のうま煮丼 生乳 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 こんにやく 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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	679 Kcal 23.4 g 21.9 g 2.1 g	
20	金	ごはん わかめのおかか炒め 生乳 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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	587 Kcal 25.9 g 20.1 g 2.0 g	
23	月	<6年1組立食献立 ～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 生乳 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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	614 Kcal 27.8 g 21.9 g 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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	595 Kcal 27.0 g 21.2 g 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 始まってから現代へ かけて、給食の 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 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) 生乳 ★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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	586 Kcal 24.2 g 20.4 g 2.7 g	
26	木	<昭和51年ごろの給食> ★ポークカレーライス 生乳 ★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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	586 Kcal 20.3 g 18.1 g 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 こんにやく 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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	624 Kcal 25.1 g 19.0 g 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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	606 Kcal 26.1 g 21.0 g 2.0 g	
31	火	鮭とたまごのチャーハン 生乳 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 す 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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	614 Kcal 26.4 g 20.6 g 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)