



## 1月 予定こんだて表



日曜	こんだてめい			ざいりょう			えいようか
	主食	牛乳	おかず・デザートなど	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力になる	みどり 体の調子を整える	
1月	ごはん おかかでんぶ	牛乳	さけフライ こまつなとくわかめのあえもの こんさいじる	こなかつお,ぎゅうにゅう,サケ,たまご,くわかめ,あぶらあげ,もめんどうふ	こめ,むぎ,さんおんとう,ごま,こむぎ,こ,パンこ,あぶら,さとう,さといも	こまつな,もやし,えのきたけ,たまねぎ,ごぼう,だいこん,にんじん	584 kcal 27.3 g 21.6 g 2.1 g
2火	ごはん	牛乳	ごもくたまごやき こまつなとツナのいそあえ じやがいもとあつあげのみそしる りんご	ぎゅうにゅう,とりにく,たまご,ツナ,おかか,きざみのり,なまあげ,みそ	こめ,むぎ,あぶら,さんおんとう,ごま,じやがいも	にんじん,しいたけ,たまねぎ,こまつな,キャベツ,もやし,えのきたけ,はくさい,みずな,りんご	579 kcal 25.2 g 20.0 g 2.0 g
3水	ブルコギトースト	牛乳	もやしのナムル とうにゅうチゲスープ オレンジ	ぶたにく,チーズ,ぎゅうにゅう,とうにゅう,みそ,きぬごしどうふ	しょくパン,あぶら,さとう,ごまあぶら,ノンエッグマヨネーズ,ごま,じやがいも	にんじん,たまねぎ,りんご,しょうが,ににく,きゅうり,ホールコーン,もやし,だいじめやし,こまつな,キムチ,はくさい,にら,オレンジ	560 kcal 26.4 g 27.0 g 2.7 g
4木	そぼろごぼうごはん	牛乳	さばのごまやき こまつなとしらすのあえもの じやがいもとわかめのみそしる みかん	ぶたにく,だいす,ぎゅうにゅう,サバ,しらす,おかか,あぶらあげ,みそ,わかめ	こめ,むぎ,あぶら,さんおんとう,ごま,じやがいも	ごぼう,しょうが,もやし,キャベツ,こまつな,ぶなしめじ,だいこん,にんじん,ねぎ,みかん	574 kcal 27.8 g 21.2 g 2.1 g
5金	★オーガニック給食 チキンカレーライス	牛乳	ツナとブロッコリーのサラダ フルーツポンチ	とりにく,ぎゅうにゅう,ツナ	こめ,むぎ,あぶら,じやがいも,バター,こむぎこ,さんおんとう,さとう	しょうが,ににく,セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ブロッコリー,ホールコーン,みかんかん,パインかん,おうとうかん,バナナ	668 kcal 22.7 g 19.2 g 1.7 g
8月	ごはん	牛乳	レバーのかりんとあげ キャベツといとかんてんのあえもの どうふのかきたまみそしる はやか	ぎゅうにゅう,ぶたレバー,だいす,いとかんてん,きぬごしどうふ,みそ,たまご	こめ,むぎ,でんぶん,こめこ,さとう,ごま,あぶら,さんおんとう	しょうが,キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ,だいこん,はくさい,えのきたけ,こまつな,はやか	583 kcal 25.3 g 19.4 g 2.0 g
9火	ポークペッパーライス	牛乳	さつまいもチップサラダ こめこマカロニのスープ ゆめオレンジ	ぶたにく,ぎゅうにゅう,とりにく	こめ,むぎ,バター,さとう,さつまいも,あぶら,こめこマカロニ	ホールコーン,はねぎ,ににく,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,はくさい,もやし,えのきたけ,こまつな,ゆめオレンジ	604 kcal 21.8 g 19.9 g 1.9 g
10水	はっぽうめん	牛乳	わかめとだいこんのサラダ ごまだんご	なると,ぶたにく,イカ,あさり,ぎゅうにゅう,わかめ,くわかめ,ツナ,あずき	あぶら,ちゅうかめん,さとう,でんぶん,さんおんとう,しらたまこ,すりごま,みずあめ,ごま	ににく,しょうが,しいたけ,たけのこ,にんじん,はくさい,ねぎ,こまつな,だいこん,きゅうり,ホールコーン	595 kcal 25.7 g 24.9 g 2.0 g
11木	★青森県郷土料理 ごはん ひじきとじやこのふりかけ	牛乳	いかメンチ こまつなごまえ せんべいじる りんご	ひじき,ちりめんじやこ,ぎゅうにゅう,イカ,とりにく	こめ,むぎ,さんおんとう,こむぎこ,こめこ,あぶら,ごま,すりごま,じやがいも,こんにゃく,かやせんべい	キャベツ,たまねぎ,にんじん,もやし,こまつな,ホールコーン,しいたけ,ねぎ,りんご	568 kcal 23.5 g 15.2 g 2.0 g
12金	メープルトースト1/2 たまごドッグ1/2	牛乳	じやがいもとまめのポタージュ シーザーサラダ	たまご,ぎゅうにゅう,とりにく,しろいんげんまめ,どうにゅう,ごなチーズ,なまクリーム,ハム	しょくパン,メープルシロップ,バター,コッペパン,ノンエッグマヨネーズ,じやがいも,あぶら,こめこ,さんおんとう	たまねぎ,きゅうり,セロリー,にんじん,バセリ,ほれんそう,キャベツ,あかパプリカ,ホールコーン,ににく	603 kcal 23.5 g 28.5 g 2.2 g
15月	ごはん	牛乳	ホキのこうみやき こまつなちりめんあえ どうふとたまねぎのみそしる いもようかん	ぎゅうにゅう,ホキ,あぶらあげ,ちりめんじやこ,もめんどうふ,みそ,こなかんてん	こめ,むぎ,すりごま,ごまあぶら,さつまいも,さんおんとう	しょうが,ねぎ,キャベツ,にんじん,こまつな,たまねぎ,だいこん,えのきたけ	550 kcal 25.8 g 14.4 g 1.8 g
16火	ちゃんめし こまツナでんぶ	牛乳	おでん もやしのからしみそあえ みかん	ツナ,ぎゅうにゅう,こんぶ,あげボーリ,ちくわ,がんも,うずらたまご	こめ,むぎ,さんおんとう,ごま,こんにゃく,じやがいも,ちくわぶ	こまつな,にんじん,だいこん,きゅうり,もやし,えのきたけ,みかん	566 kcal 23.6 g 14.5 g 2.5 g
17水	カレーミートチーズドッグ	牛乳	はくさいとだいこんのスープに さつまいものアーモンドあげ りんご	ぶたにく,だいす,チーズ,ぎゅうにゅう,ウインナー	コッペパン,じやがいも,こめこ,さつまいも,あぶら,さとう,アーモンド	たまねぎ,にんじん,だいこん,はくさい,ぶなしめじ,ブロッコリー,りんご	592 kcal 21.6 g 23.2 g 2.0 g
18木	ごはん	牛乳	れんこんハンバーグ こまつなときのこのいためもの せんぎりやさいのかきたまじる	ぎゅうにゅう,もめんどうふ,だいす,ぶたにく,たまご	こめ,むぎ,あぶら,パンこ,さとう,でんぶん,じやがいも	れんこん,たまねぎ,にんじん,もやし,ぶなしめじ,エリンギ,えのきたけ,こまつな,だいこん,たけのこ,ねぎ	549 kcal 25.0 g 18.4 g 2.1 g
19金	ほうとう	牛乳	ししゃものからあげ だいこんとブロッコリーのあえもの しらたまのくろみつきなこがけ	ぶたにく,みそ,ぎゅうにゅう,ししゃも,わかめ,きなこ	ほうとう,こめこ,でんぶん,あぶら,ごまあぶら,ごま,しらたまこ,さとう,くろさとう	にんじん,しいたけ,だいこん,ねぎ,かぼちゃ,ブロッコリー,きゅうり,ホールコーン	564 kcal 24.5 g 21.6 g 2.5 g
22月	★冬至献立 ごはん はくさいのあさづけ	牛乳	さばのゆずみそやき かぼちゃとだいすとじやこのあげに けんちんじる	しおこんぶ,ぎゅうにゅう,さわら,みそ,だいす,ちりめんじやこ,とりにく,あぶらあげ,もめんどうふ	こめ,むぎ,さんおんとう,でんぶん,あぶら,ごま,さといも	はくさい,にんじん,しょうが,ゆず,かぼちゃ,ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな	610 kcal 29.1 g 20.3 g 2.5 g
23火	どうふのちゅうかどん	牛乳	きりぼしだいこんとハムのちゅうかあえ はるさめスープ みかん	ぶたにく,もめんどうふ,ぎゅうにゅう,ハム,とりにく	こめ,むぎ,あぶら,でんぶん,ごまあぶら,さんおんとう,ごま,じやがいも,はるさめ	にんじん,たけのこ,しいたけ,はくさい,チングンツアイ,ねぎ,きりぼしだいこん,れんこん,ホールコーン,キャベツ,もやし,たまねぎ,えのきたけ,こまつな,みかん	595 kcal 24.4 g 17.6 g 2.3 g
24水	★セレクト給食 こまつなピラフ	牛乳	フライドチキン コーンクリームスープ Aりんごとシナモンのケーキ Bバナナとココアのケーキ	ツナ,ぎゅうにゅう,とりにく,ペーコン,どうにゅう,たまご	バター,こめ,むぎ,こめこ,あぶら,さとう,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,こまつな,ににく,ホールコーン,クリームコーン,パセリ,りんごかん,バナナ	699 kcal 24.9 g 26.7 g 2.3 g

※献立は、都合により変更になる場合があります。

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー591kcal たんぱく質 24.9g

※12月の給食指導目標 なごやかに食事をしよう

※11日(木)青森県の郷土料理、いかメンチとせんべい汁を作ります。

※22日(月)冬至献立では、ゆずとかぼちゃを使った給食です。

※24日(水)セレクト給食です、りんごとシナモンのケーキとバナナとココアケーキ(たまごなし)から選択します。

成長期にあるみなさんにとて「毎日の食事」は何より大切です。1日3食バランスよく食べて、心身ともに健康な生活を送りましょう。

