

＜きゅうしよくくひょう＞  
たべもののはたらきをかんがえよう

# 1がつ こんだてひょう



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		<b>【かがみびらきこんだて】</b> あけぼのごはん まつかぜやき こまつなのからしあえ しらたまいりすましじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりく だいず もめんどうふ はんべん とうにゅう わかめ なると	こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう パンこ ねりごま こま しらたまこ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし コーン こまつな はくさい ねぎ	556 kcal 24.1 g 2.1 g
11	木		<b>【エブリワンきゅうしよく】</b> カレーミートサンド はくさいだいこんのスープに さつまいものセサミあげ	にゅうさんきんいんりょう とりく だいず チーズ	コッパン ジャがいも サラダあぶら こむぎこ さつまいも さとう しろごま バター	たまねぎ マッシュルーム にんじん だいこん はくさい しめじ プロッコリー	580 kcal 23.3 g 2.0 g
12	金		ごはん ぎゅうしぐれに ししゃもフライ こまつなともやしのあえもの さつまいものみそしる りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ししゃも かつおぶし みそ	こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう しろごま サラダあぶら こむぎこ パンこ さつまいも こんにやく	ごぼう しょうが パセリ はくさい こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ みずな りんご	585 kcal 23.2 g 1.8 g
15	月		さけとたまごのチャーハン レバーとごまのちゅうかあげ ごもくスープ みかんいりぎゅうにゅうかんでん	ぎゅうにゅう たまご さけ とりく とりレバー こなかんでん とうにゅう	サラダあぶら こめ むぎ でんぶんさんおんとう しろごま ワンタンのかわ ごまあぶら さとう	しょうが たまねぎ ねぎ こねぎ しょうが にんにく くろきくらげ にんじん だいこん たけのこ もやし はくさい えのきたけ こまつな みかんかん	619 kcal 29.7 g 2.5 g
16	火		ごはん のりのつくだに ぎせいどうふ じゃがいものために あかだしのみそしる いちご	ぎゅうにゅう のり とりく もめんどうふ たまご ぶたにく かまぼこ きぬごしどうふ みそ	こめ むぎさんおんとう みずあめ サラダあぶら ごまあぶら こんにやく じゃがいも しろごま	ほししいたけ にんじん ねぎ れんこん エリンギ さやいんげん はくさい たまねぎ えのきたけ こまつな こねぎ いちご	623 kcal 28.9 g 2.7 g
17	水		えびとあさりのクリームライス ひよこまめのサラダ しらたまいりフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とうにゅう とりく えび あさり しらいんげんまめ チーズ なまクリーム ひよこまめ	こめ むぎ バター サラダあぶら こむぎこ じゃがいもさんおんとう さとう しらたまこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ だいこん プロッコリー あかバブリカ レモン みかんかん パイカン おうとうかん りんご	637 kcal 24.2 g 1.4 g
18	木		ごはん ぶりのつけやき れんこんのきんぴら とうふとはくさいのみそしる ぼんかん	ぎゅうにゅう ぶり さつまあげ あぶらあげ もめんどうふ みそ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら こんにやくさんおんとう しろごま ジャがいも	しょうが にんじん れんこん こまつな たまねぎ はくさい ねぎ ぼんかん	603 kcal 27.5 g 1.7 g
19	金		<b>【みなみこいわしょうペーカーリーのひ】</b> てづくりツナポテトパン ポークピーズ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ツナ(まぐろ) とうにゅう チーズ ぶたにく だいず きんときまめ	きよりきこ さとう こむぎこ さんおんとう サラダあぶら エッグケアマヨネーズ じゃがいも オリーブあぶら マカロニ しろごま	たまねぎ にんじん エリンギ トマトかん グリンピース パセリ キャベツ きゅうり あかバブリカ コーン こまつな	619 kcal 24.6 g 2.1 g
22	月		<b>【くまもとけんきょうどりょうりこんだて】</b> たかなめし がね キャベツのおかかあえ タイピーエン みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく きぬごしどうふ かつおぶし とりく いか えび うずらたまご	こめ むぎ ごあぶら サラダあぶら さつまいも こむぎこ でんぶん さとう りょくとうはるさめ	ねぎ たかなづけ にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん キャベツ もやし こまつな はくさい たけのこ こねぎ みかん	585 kcal 24.4 g 2.4 g
23	火		<b>【ワールドランチルーマニア】</b> ガーリックライス ミティティ オニオンドレッシングサラダ チヨルバ	ぎゅうにゅう とりく とりレバー ツナ(まぐろ) わかめ しらいんげんまめ レンズまめ チーズ	こめ むぎ オリーブあぶら パンこ さとう ごまあぶら しろごま ジャがいも	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし セロリ エリンギ トマトかん こまつな	570 kcal 23.4 g 1.6 g
24	水		<b>【平成の給食】</b> カレーうどん ちくわのいそべあげ わかさぎのからあげ はくさいとあぶらあげのにびたし	ぎゅうにゅう とりく ちくわ あおのり わかさぎ あぶらあげ かつおぶし	サラダあぶら れいとううどん でんぶん こむぎこ こんにやくさんおんとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ねぎ こまつな しょうが はくさい もやし	586 kcal 25.5 g 2.4 g
25	木		<b>【昭和40年代の給食】</b> にょくトースト(いちごジャム・チーズ) クリームシチュー ごまサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりく チーズ しらいんげんまめ とうにゅう なまクリーム	しよパン はいがしよくパン じゃがいも サラダあぶら しらいんげんまめ バター こむぎこ しろごま ねりごま	いちごジャム たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり ほうれんそう にんにく バナナ	585 kcal 23.5 g 2.4 g
26	金		<b>【昭和30年代の給食】</b> ごましおごはん くじらのノルウェーに キャベツともやしのやさしいため ほうれんそうともめんどうふのみそしる	ぎゅうにゅう くじらにく ぶたにく あぶらあげ もめんどうふ みそ	こめ むぎ しろごま しろごま ごまあぶら でんぶん じょうしんこさんおんとう サラダあぶら ビーフン	にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん しろきくらげ きいろバブリカ いら たまねぎ ほうれんそう	608 kcal 29.7 g 2.3 g
29	月		<b>【昭和50年代の給食】</b> あおのりちやめし おでん キャベツともやしのあえもの みかん	ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ あおのり あげボール つみれ はんべん うずらたまご だいず ツナ(まぐろ) わかめ	こめ むぎ こんにやく ちくわぶ じゃがいもさんおんとう でんぶん サラダあぶら しろごま	にんじん だいこん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ みかん	590 kcal 23.8 g 2.6 g
30	火		<b>【現代の給食】</b> おたんじょうびきゅうしよく ピリからチャーハン ジャンボあげぎょうざ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく たまご かつおぶし	こめ むぎ サラダあぶら しろごま でんぶん ぎょうざのかわ	にんにく しょうが たまねぎ いら にんじん キャベツ はくさい(キムチづけ) ねぎ こまつな ほししいたけ コーン クリームコーン	568 kcal 22.9 g 2.5 g
31	水		ごもくごはん じゃがいものもちもちやき キャベツとツナのあえもの おふのすましじる みかん	ぎゅうにゅう とりく あぶらあげ いか ツナ(まぐろ) きぬごしどうふ わかめ	こめ むぎ サラダあぶら さとう しろごま ジャがいも でんぶんさんおんとう しらたまふ	にんじん エリンギ しめじ えのきたけ さやいんげん いら キャベツ きゅうり もやし コーン こまつな レモン たまねぎ ねぎ こまつな みかん	607 kcal 23.7 g 2.4 g

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん

☆ 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24日(水)～30日(火)は「全国学校給食週間」です。『タイムスリップきゅうしよく』として、様々な年代の給食の献立を紹介します。  
 ☆ 【エブリワン給食】は、すべての児童が食べられるメニューです。(飲み物は乳酸菌飲料です。)  
 ☆ 【おたんじょうび給食】はおたんじょうび月の人になりんごのケーキがつけます。

＜1月の平均栄養価＞  
 エネルギー：595kcal たんぱく質：25.2g  
 塩分：2.2g 脂質：18.4g

