

# 1がっ こんだてひょう

<1月の給食目標>  
好き嫌いをしないで食べましょう。

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
9	木		わかめごはん 『おみくじクロック』 白菜の袖香あえ 大根のみそ汁 みかん	牛乳 豚肉 ベーコン ウィンナー 油揚げ 豆腐 大豆 わかめ 昆布 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ 白菜 もやし 大根 ねぎ えのき茸 柚子 みかん	625 kcal 22.9 g 2.3 g
10	金		【鏡開き献立】 ちからうどん 天ぷら(わかさぎ・さつまいも) 切干大根のあえもの	牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ わかさぎ なたと 青のり	うどん もち さつまいも 小麦粉 はるさめ 油 ごま油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 キャベツ ねぎ きゅうり 大根 干し椎茸 切干大根	588 kcal 23.7 g 2.2 g
14	火		ごはん ごまじやこ大豆 干草焼き 五色あえ いろどり汁 みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム じゃこ たまご 油揚げ	米 こんにやく 砂糖 でん粉 白ごま 油 ごま油	人参 小松菜 ねぎ 玉ねぎ 大根 コーン きゅうり ごぼう 白菜 かぼちゃ 干し椎茸 みかん	601 kcal 26.6 g 2.1 g
15	水		チキンクリームライス ひよこ豆のサラダ ☆フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ 粉チーズ 白いんげん豆 ひよこ豆 豆乳 生クリーム	米 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり、ブロッコリー エリンギ 赤パプリカ レモン みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご、ぶどう果汁	642 kcal 21.1 g 1.4 g
16	木		ごはん しぐれ煮 ししゃもフライ 小松菜のあえもの すりごまのみそ汁 りんご	牛乳 豚肉 ししゃも さつまいも(卵不使用) 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 さつまいも こんにやく 小麦粉 パン粉 白ごま ごま油 油 砂糖	人参 小松菜 しょうが ねぎ ごぼう 白菜 大根 もやし ハセリ	580 kcal 22.9 g 1.8 g
17	金		【手づくりパンの日】 ☆小松菜クッキーパン ベーコンとポテトのソテー ☆ABCマカロニスープ パナナ	牛乳 豚肉 ベーコン	強力粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも でんぷん 油 バター グラニュー糖 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ にんにく キャベツ コーン バナナ	608 kcal 21.3 g 1.4 g
20	月		ごはん わかめのにんにく醤油炒め ホキのさざれ焼き 肉じゃが 豆乳入りみそ汁	牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ わかめ 豆乳 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも こんにやく 白ごま 砂糖 油 パン粉 マヨネーズ(卵不使用)	人参 小松菜 にんにく さやいんげん 大根 玉ねぎ えのき茸 干し椎茸	619 kcal 27.2 g 2.2 g
21	火		鮭とたまごのチャーハン レバーのごまがらめ 五目スープ 杏仁ミルク寒天	牛乳 鮭 豚肉 豚レバー たまご 豆乳 粉寒天	米 ワンタンの皮 白ごま 油 ごま油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 ねぎ しょうが にんにく もやし しめじ 白菜 いら 大根 みかん缶 パイン缶 いちご	634 kcal 26.5 g 2.5 g
22	水		ごはん ぶりのつけ焼き れんこんのきんぴら 豆腐と白菜のみそ汁 ポンカン	牛乳 ぶり 豚肉 さつまいも(卵不使用) 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも こんにやく ごま油 油 砂糖	人参 小松菜 しょうが にんにく さやいんげん 玉ねぎ れんこん 白菜 ねぎ ポンカン	589 kcal 27.5 g 1.6 g
23	木		三色そばろごはん じゃこ大豆のみつがらめ 沢煮椀	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご じゃこ ちくわ 大豆	米 さつまいも 白ごま 砂糖 中ざら糖 水あめ でんぷん 油	人参 小松菜 ねぎ しょうが ごぼう 大根 もやし	620 kcal 25.6 g 1.9 g
24	金		【セレクト ミルメーク】 A: ココア B: いちご C: パナナ 鶏のたつた揚げサンド ポテトのバターソテー チーズサラダ パスタスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	丸パン パスタ じゃがいも バター でんぷん 油 砂糖	人参 小松菜 しょうが にんにく 大根 玉ねぎ キャベツ コーン エリンギ セロリ	581 kcal 26.3 g 2.3 g
27	月		【郷土料理献立・東京都】 深川飯 むろあじのつくね焼き ひじきのあえもの 小松菜のすまし汁	牛乳 あさり むろあじ 鶏肉 豆腐 油揚げ なたと ひじき 赤みそ	米 じゃがいも 白ごま あられ麩 油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 ごぼう ねぎ しょうが にんにく 大根 さやいんげん 玉ねぎ もやし キャベツ コーン えのき茸	579 kcal 27.4 g 2.2 g
28	火		☆きなこ揚げパン ミートボール野菜スープ マカロニサラダ パナナ	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 きなこ	コッパン じゃがいも マカロニ 油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 しょうが にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ エリンギ ブロッコリー バナナ	591 kcal 24.2 g 2.1 g
29	水		【おはなし給食】 ☆ひみつのカレーライス ツナサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ツナ ヨーグルト 大豆	米 じゃがいも 小麦粉 はちみつ 砂糖 油	人参 小松菜 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン パナナ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	617 kcal 21.6 g 2.1 g
30	木		【郷土料理献立・山形県】 麦ごはん おみ漬け 鮭の塩焼き こんにやくと野菜のピリ辛炒め いもこ汁 みかん	牛乳 鮭 豚肉 ちくわ(卵不使用) 油揚げ 昆布 白みそ 赤みそ	米 麦 さといも こんにやく ごま油 油 砂糖	人参 小松菜 しょうが 白菜 きゅうり ごぼう ねぎ 玉ねぎ 大根 さやいんげん たけのこ 干し椎茸 みかん	579 kcal 26.8 g 2.0 g
31	金		麻婆丼 春雨サラダ 小松菜とたまごの中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム たまご 豆腐 豆みそ 赤みそ	米 じゃがいも 白ごま 春雨 でんぷん 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ いら コーン きゅうり キャベツ	595 kcal 25.4 g 2.1 g

- ☆ 29日(水)のおはなし給食は、『ひみつのカレーライス』です。
- ☆ 今月のリクエスト給食は1年生、2年生、3年生です。  
15日(水) ☆フルーツポンチ(1-2、3-1)  
17日(金) ☆小松菜クッキーパン(2-1)  
☆ABCマカロニスープ(3-2)  
28日(火) ☆きなこ揚げパン(2-2)  
29日(水) ☆カレーライス(1-1)
- ☆ 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月の平均栄養価>  
エネルギー：603 kcal たんぱく質：24.8g  
塩分：2.0g 脂質：20.2g

今年も、安全でおいしい給食提供に  
努めてまいります。  
どうぞよろしくお願ひいたします。

