



# 1がつ こんだてひょう



瑞江小学校

| 日  | 曜日 | 主食                        | 牛乳 | おかず  | 赤の仲間<br>血や肉になる  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                 | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | I群<br>-<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量       |
|----|----|---------------------------|----|--|---|--|--|---------------------------------------|
| 9  | 金  | マーボードウフどん                 | ○  | ちゅうかサラダ<br>なるとたまごのスープ                                | 牛乳 ぶたひき肉 赤みそ<br>豆腐 ハム とり肉<br>なると たまご                      | 米 麦 油 さとう<br>でん粉 はるさめ 白ごま<br>ごま油 ジャガイモ           | にんにく しょうが ねぎ<br>たまねぎ にんじん たけのこ<br>キャベツ キュウリ 千しおいたけ                                     | 605 kcal<br>23.8 g<br>19.3 g<br>2.7 g |
| 13 | 火  | さけとたまごのチャーハン              | ○  | レバーのあまからあげ<br>ワンタンいりごもくスープ<br>みかんいりきゅうにゅうかんてん        | 牛乳 たまご 鮭<br>レバー とり肉<br>粉かんてん 豆乳                           | 油 米 麦 三温糖<br>三温糖 さとう                             | しょうが たまねぎ ねぎ なら<br>にんじん だいこん たけのこ<br>もやし はくさい えのきだけ<br>こまつな みかん缶                       | 629 kcal<br>26.3 g<br>23.9 g<br>2.5 g |
| 14 | 水  | むきごはん                     | ○  | だいすきひきにくのこばんやき<br>こまつなのからしあえ<br>こんさいみそしる             | 牛乳 ぶたひき肉 大豆<br>豆乳 豆腐 赤みそ<br>白みそ わかめ                       | 米 麦 油 三温糖<br>でん粉 はるさめ 白ごま<br>はるさめ ジャガイモ          | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん キャベツ もやし<br>こまつな こぼす だいこん<br>えのきだけ ねぎ                           | 578 kcal<br>24.2 g<br>18.5 g<br>1.9 g |
| 15 | 木  | とりのたつたあげサンド               | ○  | ボテトのににくいため<br>わかめのごまだレッシングサラダ<br>パスタスープ              | 牛乳 とり肉 わかめ<br>ベーコン レンズ豆                                   | 丸パン 米粉 油<br>ジャガイモ 三温糖<br>白ごま はるさめ<br>米粉マカロニ      | しょうが キャベツ にんにく<br>ホールコーン もやし だいこん<br>にんじん たまねぎ ゼロリー<br>えのきだけ こまつな                      | 577 kcal<br>26.4 g<br>22.6 g<br>2.2 g |
| 16 | 金  | むきごはん                     | ○  | ぎせいどうふ<br>キャベツとツナのあますあえ<br>のっべいじる<br>くだもの（ほんかん）      | 牛乳 とりひき肉 豆腐<br>たまご ツナ わかめ<br>とり肉 ちくわ                      | 米 麦 油 三温糖<br>白ごま はるさめ ごま油<br>さといも こんにゃく<br>でん粉   | にんじん さわいんげん キャベツ<br>ホールコーン もやし たまねぎ<br>こぼす だいこん しめじ<br>こまつな ほんかん                       | 615 kcal<br>26.3 g<br>20.3 g<br>2.3 g |
| 19 | 月  | ごはん<br>しぐれに               | ○  | しゃしゃもフライ<br>はくさいとこまつなのあえもの<br>すりごまのみそしる              | 牛乳 牛肉 しゃしゃも<br>おかか 油あげ<br>赤みそ 白みそ                         | 米 麦 油 三温糖<br>小麦粉 マヨネーズ<br>パン粉 ジャガイモ<br>こんにゃく 白ごま | ごぼう しょうが はくさい<br>こまつな にんじん もやし<br>だいこん ねぎ  | 561 kcal<br>22.6 g<br>19.2 g<br>1.9 g |
| 20 | 火  | てづくりキャロットチーズパン            | ○  | ポークピーンズ<br>アーモンドサラダ                                  | 牛乳 チーズ ぶた肉<br>大豆  | 強力粉 さとう バター<br>油 ジャガイモ マーガリン<br>小麦粉 アーモンド        | にんじん たまねぎ しめじ<br>こまつな キャベツ キュウリ<br>ホールコーン  | 574 kcal<br>22.4 g<br>26.1 g<br>2.7 g |
| 21 | 水  | ホキのみそあんかけどん               | ○  | きやべつとじやこのこましょく<br>えのきのすましる<br>くだもの（みかん）              | 牛乳 ホキ あさり<br>赤みそ ちりめんじやこ<br>とり肉 豆腐                        | 米 麦 油 でん粉<br>しらたき ジャガイモ<br>さとう ごま油<br>白ごま はるさめ   | にんじん だけのこ たまねぎ<br>ねぎ さわいんげん もやし<br>キャベツ キュウリ えのきだけ<br>こまつな みかん                         | 598 kcal<br>24.8 g<br>15.2 g<br>2.4 g |
| 22 | 木  | こまつなペペロンチーノ               | ○  | カレードレッシングサラダ<br>バナナケーキ                               | 牛乳 ぶた肉 ベーコン<br>ハム たまご                                     | スパゲッティ 油 三温糖<br>小麦粉 バター さとう<br>アーモンド             | にんにく とうがらし たまねぎ<br>にんじん こまつな もやし<br>キャベツ ホールコーン バナナ                                    | 636 kcal<br>23.4 g<br>25.1 g<br>2.0 g |
| 23 | 金  | ごはん                       | ○  | ぶりのつけやき<br>れんこんのきんぴら<br>とうふとはくさいのみそしる<br>くだもの（ほんかん）  | 牛乳 ぶり さつあげ<br>油あげ 豆腐 白みそ<br>赤みそ わかめ                       | 米 麦 油 こんにゃく<br>三温糖 白ごま はるさめ<br>じゃがいも             | しょうが にんじん れんこん<br>こまつな たまねぎ はくさい<br>ねぎ ほんかん  | 589 kcal<br>26.4 g<br>20.3 g<br>1.9 g |
| 26 | 月  | ★SDGs献立<br>ごはん<br>のりのつくだに | ○  | とりにくのせんじゅねぎソースかけ<br>いとかんてんこまつなのあえもの<br>すずしろじる        | 牛乳 のり とり肉<br>糸かんてん ツナ 油あげ<br>豆腐 白みそ 赤みそ                   | 米 三温糖 水あめ<br>油 さとう さといも                          | しょうが にんにく ねぎ<br>こまつな キュウリ キャベツ<br>にんじん レモン 干しいたけ<br>だいこん だいこん葉 ごぼう                     | 563 kcal<br>23.5 g<br>19.2 g<br>2.5 g |
| 27 | 火  | きつねごはん                    | ○  | さけのあおのりあげ<br>もやしとはくさいのおひたし<br>ぐだくさんみそしる              | 牛乳 とりひき肉 油あげ<br>サケ あおのり おかか<br>豆腐 赤みそ 白みそ                 | 米 麦 さとう 油<br>三温糖 でん粉 白ごま<br>はるさめ 油 さといも<br>こんにゃく | にんじん 干しいたけ えだまめ<br>しょうが もやし はくさい<br>きゅうり こまつな ごぼう<br>だいこん ねぎ                           | 587 kcal<br>25.6 g<br>21.0 g<br>2.8 g |
| 28 | 水  | ツナピザトースト                  | ○  | はなやさいのシチュー<br>だいこんとわかめのサラダ<br>くだもの（みかん）              | 牛乳 ツナ チーズ とり肉<br>白いんげん豆 豆乳 わかめ                            | 食パン 油 さとう<br>じゃがいも 米粉 ごま油<br>白ごま                 | にんにく ピーマン マッシュルーム<br>にんじん たまねぎ しめじ<br>かぶ ブロッコリー カリフラワー<br>キャベツ だいこん キュウリ<br>ホールコーン みかん | 560 kcal<br>27.6 g<br>20.7 g<br>2.5 g |
| 29 | 木  | ★世界料理へドイツ～<br>ガーリックビラフ    | ○  | めひかりのスパイシーあげ<br>アインツブフ<br>フラートカルトッフェルン               | 牛乳 エビ とりひき肉<br>めひかり とり肉<br>レンズ豆 ベーコン                      | 米 麦 バター 油<br>さとう でん粉 ジャガイモ                       | にんにく ピーマン にんじん<br>たまねぎ キャベツ かぶ<br>トマト缶 こまつな  | 598 kcal<br>23.1 g<br>20.2 g<br>2.4 g |
| 30 | 金  | むきごはん                     | ○  | さばのみそやき<br>キャベツとにんじんのあえもの<br>とうふのかきたまじる<br>くだもの（りんご） | 牛乳 サバ 白みそ<br>豆腐 わかめ かまぼこ<br>たまご                           | 米 麦 さとう ごま油<br>白ごま はるさめ<br>じゃがいも でん粉             | キャベツ にんじん もやし<br>こまつな たまねぎ えのきだけ<br>りんご  | 609 kcal<br>27.4 g<br>21.8 g<br>2.5 g |
| 31 | 土  | えひとあさりのクリームライス            | ○  | ひよこまめのサラダ<br>フルーツポンチ                                 | 牛乳 豆乳 とり肉 エビ<br>あさり 白いんげん豆<br>粉チーズ 生クリーム<br>ハム ひよこ豆 粉かんてん | 米 麦 バター 油<br>小麦粉 じゃがいも<br>三温糖 さとう                | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>キャベツ だいこん ブロッコリー<br>赤パプリカ レモン バナナ<br>黄桃缶 りんご                      | 620 kcal<br>22.3 g<br>18.1 g<br>1.6 g |

※都合により献立を変更する場合があります。

## 冬の牛乳は味が濃い!?



きゅうしょく まいにちぎゅうにゅう とうじょう ぎゅうにゅうにゅう い うし せいさん  
給食には毎日牛乳が登場します。牛乳は生きている牛から生産されるの  
で、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛  
は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ない  
さっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な

味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残り  
が多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、  
ぜひ確かめてみてくださいね。

