



# 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 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
9	金	マーボー豆腐どん	○	ちゅうかサラダ なるとたまごのスープ	牛乳 ふたひき肉 赤みそ 豆腐 ハム とり肉 なると たまご	米 麦 油 さとう でん粉 はるさめ 白ごま ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きゅうり 干しいたけ チンゲンツアイ	605 kcal 23.8 g 19.3 g 2.7 g
13	火	さげとたまごのチャーハン	○	レバーのあまからあげ ワンタンいりごもくスープ みかんいりぎゅうにゅうかんでん	牛乳 たまご 鮭 レバー とり肉 粉かんでん 豆乳	油 米 麦 でん粉 三温糖 ワンタンの皮 さとう	しょうが たまねぎ ねぎ にら 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 みかん缶	629 kcal 26.3 g 23.9 g 2.5 g
14	水	むぎごはん	○	だいすつとひきにくのこはんやき こまつなのからしあえ こんさいみそしる	牛乳 ふたひき肉 大豆 豆腐 豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	米 麦 油 三温糖 パン粉 はるさめ 白ごま はるさめ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	578 kcal 24.2 g 18.5 g 1.9 g
15	木	とりのたつたあげサンド	○	ポテトのにんにくいため わかめのごまドレッシングサラダ パスタスープ	牛乳 とり肉 わかめ ベーコン レンズ豆	丸パン 米粉 油 じゃがいも 三温糖 白ごま はるさめ 米粉マカロニ	しょうが キャベツ にんにく ホールコーン もやし だいこん にんじん たまねぎ セロリー えのきたけ こまつな	577 kcal 26.4 g 22.6 g 2.2 g
16	金	むぎごはん	○	ぎせいでんぷ キャベツとツナのあますあえ のっぺいじる くだもの(ぼんかん)	牛乳 とりひき肉 豆腐 たまご ツナ わかめ とり肉 ちくわ	米 麦 油 三温糖 白ごま はるさめ 白ごま油 さといも こんにゃく でん粉	にんじん さやいんげん キャベツ ホールコーン もやし たまねぎ ごぼう だいこん しめじ こまつな ぼんかん	615 kcal 26.3 g 20.3 g 2.3 g
19	月	ごはん しぐれに	○	ししゃもフライ はくさいとこまつなのあえもの すりごまのみそしる	牛乳 牛肉 ししゃも おかか 油あげ 赤みそ 白みそ	米 麦 油 三温糖 小麦粉 マヨネーズ パン粉 じゃがいも こんにゃく 白ごま	ごぼう しょうが はくさい こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ	561 kcal 22.6 g 19.2 g 1.9 g
20	火	てづくりキャロットチーズパン	○	ボークビーンズ アーモンドサラダ	牛乳 チーズ ふた肉 大豆	強力粉 さとう バター 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 アーモンド	にんじん たまねぎ しめじ こまつな キャベツ きゅうり ホールコーン	574 kcal 22.4 g 26.1 g 2.7 g
21	水	ホキのみぞあんかけどん	○	きゃべつとじゃこのごましょうゆ えのきのすましじる くだもの(みかん)	牛乳 ホキ あさり 赤みそ ちりめんじゃこ とり肉 豆腐	米 麦 油 でん粉 しらたき じゃがいも さとう ごま油 白ごま はるさめ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ さやいんげん もやし キャベツ きゅうり えのきたけ こまつな みかん	598 kcal 24.8 g 15.2 g 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 バナナケーキ	牛乳 ふた肉 ベーコン ハム たまご	スパゲッティ 油 三温糖 小麦粉 バター さとう アーモンド	にんにく とうがらし たまねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ ホールコーン パナナ	636 kcal 23.4 g 25.1 g 2.0 g
23	金	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 くだもの(ぼんかん)	牛乳 ぶり さつまあげ 油あげ 豆腐 白みそ 赤みそ わかめ	米 麦 油 こんにゃく 三温糖 白ごま はるさめ じゃがいも	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	589 kcal 26.4 g 20.3 g 1.9 g
26	月	★SDGs 献立 ごはん のりのつくだに	○	とりにくのせんじゅねぎソースかけ いとかねてんとこまつなのあえもの すずしろじる	牛乳 のり とり肉 糸かんでん ツナ 油あげ 豆腐 白みそ 赤みそ	米 三温糖 水あめ 油 さとう さといも	しょうが にんにく ねぎ こまつな きゅうり キャベツ にんじん レモン 干しいたけ だいこん だいこん葉 ごぼう	563 kcal 23.5 g 19.2 g 2.5 g
27	火	きつねごはん	○	さけのあおりのあげ もやしとはくさいのおひたし ぐだくさんみそしる	牛乳 とりひき肉 油あげ サケ あおりの おかか 豆腐 赤みそ 白みそ	米 麦 さとう 油 三温糖 でん粉 白ごま はるさめ 油 さといも こんにゃく	にんじん 干しいたけ えだまめ しょうが もやし はくさい きゅうり こまつな ごぼう だいこん ねぎ	587 kcal 25.6 g 21.0 g 2.8 g
28	水	ツナピザトースト	○	はなやさいのシチュー だいこんとわかめのサラダ くだもの(みかん)	牛乳 ツナ チーズ とり肉 白いんげん豆 豆乳 わかめ	食パン 油 さとう じゃがいも 米粉 ごま油 白ごま	にんにく ピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ しめじ かぶ ブロッコリー カリフラワー キャベツ だいこん きゅうり ホールコーン みかん	560 kcal 27.6 g 20.7 g 2.5 g
29	木	★世界料理～ドイツ～ ガーリックピラフ	○	めひかりのスパイシーあげ アイントプフ プラートカルトッフェルン	牛乳 エビ とりひき肉 めひかり とり肉 レンズ豆 ベーコン	米 麦 バター 油 さとう でん粉 じゃがいも	にんにく ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ かぶ トマト缶 こまつな	598 kcal 23.1 g 20.2 g 2.4 g
30	金	むぎごはん	○	さばのみそやき キャベツとにんじんのあえもの とうふのかきたまじる くだもの(りんご)	牛乳 サバ 白みそ 豆腐 わかめ かまぼこ たまご	米 麦 さとう ごま油 白ごま はるさめ じゃがいも でん粉	キャベツ にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ りんご	609 kcal 27.4 g 21.8 g 2.5 g
31	土	えびとあさりのクリームライス	○	ひよこまめのサラダ フルーツポンチ	牛乳 豆乳 とり肉 エビ あさり 白いんげん豆 粉チーズ 生クリーム ハム ひよこ豆 粉かんでん	米 麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも 三温糖 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ だいこん ブロッコリー 赤パプリカ レモン パナナ 黄桃缶 りんご	620 kcal 22.3 g 18.1 g 1.6 g

※都合により献立を変更する場合があります。



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。

