



給食予定献立表



| 日 | 曜日 | こんだて名 | | あかの食品 | みどりの食品 | きいろの食品 | その他 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | |
|--------------|----|---|--------------|---|---|--|---|-------|-------|------|-------|-----|
| | | | | おもに血や肉となり体を作るもとになる | おもに体の調子を整え病気をしないようにする | おもにエネルギーになり体を動かすもとになる | 調味料類 | kcal | g | g | g | |
| 6 | 水 | そぼろごはん きんとん ぞうに みかん ぎゅうにゅう | はし | ぶたにく とうふ おから とりにく ぎゅうにゅう | にんじん しょうが さやいんげん ほうれんそう だいこん あおねぎ かぼちゃ みかん | はんつきこめ さんおんとう サラダあぶら ごま もち さつまいも さとう | しょうゆ さけ かつおぶし みりん うすくちしょうゆ しお | 570 | 19.5 | 12.7 | 1.2 | |
| 7 | 木 | ななくさごはん なまあげのかりんあげ おひたし みそしる はるか ぎゅうにゅう | はし | なまあげ あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう | せり こまつな かぶのは キャベツ もやし にんじん かぶ ぶなしめじ はるか | こめ しちぶつきまい こむぎ こあぶら さとう ごま | なめしのもと しょうゆ みりん かつおぶし | 575 | 20.7 | 19.9 | 2.4 | |
| 8 | 金 | きなこあげパン とりにくとマカロニのトマトに やさいスープ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう | スプーン | きなこ とりにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう | たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトピューレー パセリ にんじん キャベツ ほうれんそう オレンジ | はいがりパン あぶら さんおんとう マカロニ サラダあぶら | しお とりスープ ケチャップ ウスターソース しろワイン こしょう うすくちしょうゆ | 655 | 24.2 | 23.3 | 2.1 | |
| 12 | 火 | やながわどんぶり さつまいもとナッツのあげに みそしる ぎゅうにゅう | はし スプーン | ぶたにく たまご あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう | たまねぎ ごぼう しらたき あおねぎ あかピーマン えだまめ きりぼしだいこん ながねぎ こまつな えのきたけ | しちぶつきまい サラダあぶら さんおんとう でんぶん さつまいも あぶら カシューナッツ | しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし | 686 | 26.1 | 24.6 | 2.3 | |
| 13 | 水 | ごはん さばのごまやき からしあえ のっぺいじる りんご ぎゅうにゅう | はし | さば とりにく なまあげ ぎゅうにゅう | こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん ながねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが りんご | こめ しちぶつきまい さとう ごま さともい でんぶん | みりん しょうゆ マスタード かつおぶし さけ しお | 654 | 24.2 | 24.3 | 1.8 | |
| 14 | 木 | カレーうどん しおむすび ししゃもフライ ごまあえ はるか ぎゅうにゅう | はし | ぶたにく ししゃもフライ ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ ながねぎ あおねぎ こまつな もやし はるか | うどん こめ あぶら さんおんとう ごま | かつおぶし さけ みりん しょうゆ しお カレーこ レールウ す | 561 | 20.5 | 16.0 | 2.4 | |
| 15 | 金 | コーンちやめし おでん かんぴょうのごまずあえ まっちゃプリン ぎゅうにゅう | はし スプーン | あげボール さつまあげ つみれ ちくわ がんもどき はんぺん こんぶ ぎゅうにゅう とうにゅう | コーン にんじん だいこん こんにやく かんぴょう こまつな もやし | しちぶつきまい じゃがいも ごま きびざとう ごまあぶら プリン | しょうゆ さけ しお こんぶ かつおぶし みりん す まつちや | 595 | 20.1 | 14.8 | 2.0 | |
| 18 | 月 | ごはん さけのやきびたし ひじきのにももの どさんこじる ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう | はし | ぎんざけ ぶたにく だいず ひじき あぶらあげ とうふ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう | レモンかじゅう にんじん こんにやく さやいんげん コーン ながねぎ オレンジ | こめ しちぶつきまい さんおんとう サラダあぶら じゃがいも パター | さけ しょうゆ みりん かつおぶし | 629 | 28.6 | 20.1 | 2.0 | |
| 19 | 火 | はいがりパン ハンバーグ ポテのフレンチサラダ ミネストローネスープ ぎゅうにゅう | フォーク スプーン | ぶたにく だいず とうふ とうにゅう ベーコン あさり ぎゅうにゅう | たまねぎ トマトピューレー マッシュルーム にんじん ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ セロリ トマト トマトジュース パセリ | はいがりパン サラダあぶら パンこ でんぶん さんおんとう じゃがいも さとう マカロニ コーンスターチ パター | オイスターソース しお こしょう ナツメグ デミグラス ソース あかワイン す とりスープ ケチャップ しろワイン | 620 | 28.8 | 20.5 | 2.3 | |
| 20 | 水 | はなやかごはん タラのあまからソースかけ やさいのふくめに みそしる はるか ぎゅうにゅう | はし | まだら とりにく なまあげ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう | にんじん ごぼう たけのこ ほししい たけ こんにやく さやいんげん はくさい だいこん えのきたけ あおねぎ はるか | しちぶつきまい ごしきはなむすび ごま こめこ あぶら さんおんとう じゃがいも でんぶん | さけ しょうゆ みりん かつおぶし | 626 | 28.6 | 18.0 | 2.1 | |
| 21 | 木 | タンタンメン ライスはるまき だいこんとくきわかめのサラダ りんごゼリー ぎゅうにゅう | はし スプーン | ぶたにく あかみそ ひじき ベーコン くきわかめ ぎゅうにゅう | しょうが にんにく にんじん もやし たけのこ チンゲンサイ ながねぎ きくらげ コーン いら だいこん りんごジュース | ちゅうかめん サラダあぶら ごま はるまきのかわ しちぶつきまい ごまあぶら こむぎ こあぶら さとう クールゼリー | とりスープ しょうゆ さけ みりん こしょう トウバンジャン オイスターソース しお す マスタード | 537 | 20.0 | 19.5 | 2.5 | |
| 22 | 金 | ごはん あじつけのり なまあげのにくまき きりぼしだいこんのいためもの たまごスープ ぼんかん ぎゅうにゅう | はし | あじつけのり ぶたにく なまあげ ベーコン たまご わかめ ぎゅうにゅう | おろししょうが きりぼしだいこん にんじん たまねぎ いら エリンギ ながねぎ ぼんかん | こめ しちぶつきまい さんおんとう でんぶん ごま ごまあぶら | さけ しょうゆ みりん しお オイスターソース とりスープ うすくちしょうゆ こしょう | 660 | 27.3 | 24.3 | 2.8 | |
| 25 | 月 | ごはん ねぎつこしカツ ひたしあおめ さつまいもじる みかん ぎゅうにゅう | はし | ぶたにく とうにゅう あおだいず ひじき あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう | ながねぎ だいこん にんじん あおねぎ みかん | こめ しちぶつきまい こむぎ こパンこ さとう さつまいも | しお こしょう ちゅうのうソース ウスターソース す しょうゆ かつおぶし | 637 | 25.1 | 18.3 | 2.0 | |
| 26 | 火 | ごはん さばのソースに のりずあえ せいがかもちのすまじる はるか ぎゅうにゅう | はし | さば のり とりにく ぎゅうにゅう | しょうが ながねぎ もやし こまつな にんじん だいこん ほししいたけ あおねぎ はるか | こめ しちぶつきまい さんおんとう ごま だまこもち サラダあぶら | しょうゆ ウスターソース さけ みりん す かつおぶし しお | 628 | 21.9 | 20.2 | 1.7 | |
| 27 | 水 | ツイストパン ふゆやさいのわふうチャウダー おあげのサラダ りんご ぎゅうにゅう | スプーン | とりにく ベーコン あさり ぎゅうにゅう しろみそ はなまめ なまクリーム あぶらあげ | たまねぎ にんじん ながねぎ かぶ ほうれんそう キャベツ きゅうり レモンかじゅう りんご | はいがりパン じゃがいも パター コーンスターチ サラダあぶら さとう ごま | とりスープ しろワイン しお こしょう しょうゆ うすくちしょうゆ す | 626 | 22.0 | 22.0 | 2.4 | |
| 28 | 木 | ごはん くるみとじゃこのつくだに じゃがいものそぼろに かきたまじる チョコレートみずようかん ぎゅうにゅう | はし スプーン | ちりめんじゃこ ぶたにく たまご かんてん こしあん なまクリーム ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん ながねぎ あおねぎ | こめ しちぶつきまい くるみ さんおんとう ごま じゃがいも サラダあぶら でんぶん さとう チョコレート | しょうゆ みりん さけ かつおぶし うすくちしょうゆ しお | 684 | 23.3 | 20.7 | 1.9 | |
| 29 | 金 | ごはん きびなごのかりかりフライ ナムル とうふのちゅうかに ぎゅうにゅう | はし スプーン | きびなごかりかりフライ とうふ ぶたにく えび ぎゅうにゅう | もやし こまつな にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ にんにく しょうが ながねぎ | こめ しちぶつきまい あぶら さとう ごまあぶら ごま サラダあぶら さんおんとう でんぶん | しょうゆ うすくちしょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう とりスープ | 607 | 27.7 | 19.8 | 1.3 | |
| 今月の目標 | | しず 静かに給食の準備をしよう | | | | | | 中学年平均 | 621 | 24.0 | 19.9 | 2.1 |

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

6日はお正月料理、7日は七草の行事食です。

1月7日の朝、春の七草をいれたおかゆを食べる習慣があります。1年元気に過ごせるように願いをこめていただきます。またお正月のごちそうで疲れた胃を休ませる意味もあるようです。

給食では、せり、すずな(かぶの葉)をいれたごはんを作ります。

七草 に入っているものは?



1月24日~30日までは学校給食週間です

学校給食週間では地域の特産物を使った料理をとりいれます。

かぶ・ほうれんそう・こまつな・ながねぎ・にんじん
きゃべつ・さつまいも・性学もち



