

# 1月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー=830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下

R2. 1月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい 食品
七草	7 火			えびしゅうまい れんこんとヤーコンのきんぴら 七草すいとん	えびしゅうまい れんこん ヤーコン こんにゃく 人参 さつま揚げ 砂糖 醤油 油 唐辛子 ごま すいとん 鶏肉 大根 白菜 人参 かぶ セリ かつお節 みりん 塩 醤油	豆製品 卵 乳製品 果物 海藻
ごはんの日	8 水			肉そぼろごはん 辛し和え 豆腐とわかめのみそ汁	鶏挽肉 玉葱 人参 砂糖 みりん 醤油 卵 油 グリンピース ほうれん草 キャベツ 人参 笹かまぼこ かしら粉 醤油 豆腐 わかめ 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 乳製品 果物 きのこ
	9 木			えびと大豆の揚げ煮 根菜のごま汁 手作りひじきふりかけ	えび 大豆 片栗粉 油 酒 砂糖 みりん 醤油 鶏肉 大根 人参 ごぼう じゃが芋 油揚げ ねぎ みりん みそ ごま ひじき ごまゆかり 砂糖 みりん 醤油	卵 乳製品 緑黄色野菜 果物 きのこ
	10 金			いわしのおろし煮 お浸し 納豆汁	いわしおろし煮 ほうれん草 白菜 もやし 人参 醤油 豆腐 わらび なめこ 大根 人参 こんにゃく 油揚げ セリ 納豆 みそ かつお節	芋 肉 卵 乳製品 海藻 きのこ
	14 火			厚焼き玉子 ごま入りお浸し 豚キムチ鍋	厚焼き玉子 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 ごま 醤油 豚肉 白菜キムチ 白菜 大根 糸こんにゃく えのき 豆腐 ねぎ なら 酒 醤油 みそ	芋 魚 乳製品 果物 海藻
	15 水			ポークストロガノフ ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	豚肉 塩 こしょう 赤ワイン 油 にんにく 玉葱 マッシュルーム トマトピューレ / ブロッコリー / デミグラスソース ケチャップ 塩 米粉 生クリーム キャベツ コーン 玉葱 ベーコン 人参 パセリ 塩 こしょう	芋 豆製品 魚 卵 海藻
	16 木			鯉のうま煮 生姜和え 豚汁 みかん	鯉のうま煮 ほうれん草 キャベツ 人参 生姜 醤油 豚肉 じゃが芋 大根 人参 ごぼう こんにゃく 油揚げ 豆腐 ねぎ みそ	卵 海藻 乳製品 果物 海藻
	17 金			野菜カレーコロッケ なす干し煮 けんちん汁	野菜カレーコロッケ なす干し こんにゃく さつま揚げ 人参 油 酒 砂糖 醤油 豚肉 里芋 大根 人参 ごぼう こんにゃく 豆腐 ねぎ 塩 醤油	卵 魚 乳製品 果物 海藻
	20 月			ひじきごはん ごまネーズサラダ なめこ汁	豚挽肉 人参 ごぼう 油揚げ ひじき 干し椎茸 酒 砂糖 みりん 塩 醤油 枝豆 キャベツ きゅうり 人参 もやし 竹輪 マヨネーズ 醤油 ごま 豆腐 なめこ ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 果物
	21 火			磯辺和え ぶり大根 ポンカン	小松菜 キャベツ もやし 人参 焼きのり 醤油 ぶり 大根 人参 こんにゃく じゃが芋 生姜 酒 砂糖 醤油 みそ	豆製品 肉 卵 乳製品 きのこ
	22 水			スクランブルエッグ ポトフ ヨーグルト	卵 ウインナー コーン 玉葱 人参 グリンピース バター 砂糖 塩 こしょう 鶏肉 人参 じゃが芋 玉葱 キャベツ ブロッコリー セロリ ローリエ 塩 こしょう	豆製品 魚 果物 海藻 きのこ
	23 木			鮭の照り煮 お浸し 白菜のみそ汁	鮭 片栗粉 油 酒 砂糖 みりん 醤油 生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 醤油 白菜 油揚げ 打ち豆 みそ 煮干し	芋 豆製品 肉 卵 乳製品 海藻
	24 金			青じそドレッシングサラダ ポークカレー	キャベツ ブロッコリー わかめ 人参 コーン 青じそドレッシング 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 油 にんにく カレールー	豆製品 魚 卵 乳製品 果物 きのこ
	27 月			米粉めんサラダ 豆腐の中華煮 りんご	米粉めん キャベツ ロースハム きゅうり 人参 醤油 酢 ごま油 ごま 豆腐 豚肉 筍 人参 干し椎茸 ねぎ にんにく 酒 塩 醤油 こしょう 片栗粉 ごま油	芋 魚 卵 乳製品 果物 海藻
	28 火			鱈の竜田揚げ 卵の花炒り かきたま汁	鱈 生姜 酒 醤油 片栗粉 油 おから 豚挽肉 ごぼう 人参 ねぎ 糸こんにゃく 油揚げ 竹輪 油 酒 砂糖 醤油 みそ 豆腐 卵 干し椎茸 かまぼこ ねぎ 塩 醤油 片栗粉 かつお節	乳製品 緑黄色野菜 果物 海藻
	29 水			フレンチサラダ コーンシチュー いちごジャム	キャベツ 人参 ブロッコリー ロースハム 酢 油 塩 こしょう 鶏肉 玉葱 じゃが芋 人参 コーン グリンピース バター 米粉 牛乳 白ワイン / 塩 こしょう 生クリーム	豆製品 魚 卵 海藻 きのこ
	30 木			鶏のから揚げ もやしソテー 大根のみそ汁	鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油 もやし ベーコン 人参 青梗菜 油 塩 こしょう 大根 油揚げ 打ち豆 みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 果物 海藻
	31 金			じゃがいもとウインナーのチリソース わかめスープ 伊予柑	ウインナー 玉葱 じゃが芋 油 人参 グリンピース ねぎ にんにく 生姜 / わかめ 人参 かまぼこ 筍 干し椎茸 鶏肉 ねぎ 生姜 塩 醤油 こしょう ごま / ごま油 ケチャップ 酒 砂糖 豆板醤 醤油 ラー油	豆製品 魚 卵 乳製品 きのこ

\* 14日(火)16日(木)は1・2年生スキー教室のため弁当、3年生は給食です。

\* 31日(金)は1・2年生は給食、3年生は弁当です。