

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

R7. 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
8	水			油淋鶏(ユーリンチー) おひたし わかめとえのきのみそ汁	鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 油 醤油 酒 みりん 酢 生姜 にんにく ねぎ ごま油 小松菜 キャベツ 人参 醤油 わかめ 油揚げ えのき ねぎ みそ かつお節	芋 豆製品 魚 卵 果物
9	木			いかフライ れんこんのきんぴら 白菜となめこのみそ汁	いかフライ 油 ソース れんこん つきこん 人参 さつま揚げ 油 砂糖 醤油 唐辛子 ごま 白菜 なめこ ねぎ みそ かつお節	肉 卵 豆製品 海藻 果物
10	金			3年鯉給食 鯉の甘煮(3年生)いわしの生姜煮(1・2年生) おひたし 豚汁	鯉の甘煮 / いわしの生姜煮 小松菜 もやし 人参 醤油 豚肉 じゃが芋 大根 人参 ごぼう こんにゃく 生揚げ ねぎ みそ	卵 乳製品 果物 きのこと 海藻
14	火			厚焼き玉子 しらたきのごま和え 白玉汁	厚焼き玉子 糸こんにゃく キャベツ 小松菜 人参 ごま 醤油 白玉もち 鶏肉 油揚げ 人参 ごぼう ねぎ 塩 醤油	豆製品 魚 乳製品 きのこ 海藻
15	水			青のりポテトビーンズ ポトフ いちごジャム	じゃが芋 大豆 片栗粉 油 青のり 塩 鶏肉 人参 かぶ 白菜 玉ねぎ ブロッコリー セロリ 塩 こしょう ローリエ	魚 卵 乳製品 きのこ
16	木			春雨の中華サラダ 麻婆豆腐	春雨 キャベツ もやし 人参 酢 醤油 ごま油 豆腐 豚ひき肉 ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく 油 豆板醤 酒 砂糖 / 醤油 みそ 片栗粉 ごま油	芋 魚 卵 乳製品 果物 海藻 きのこと
17	金			春巻き 切干大根煮 かきたま汁	春巻き 油 切干大根 油揚げ 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 油 醤油 みりん 卵 豆腐 干し椎茸 人参 ほうれん草 塩 醤油 かつお節 片栗粉	芋 乳製品 淡色野菜 果物 海藻
20	月			ツナびたし 肉みそおでん ふりかけ(わかめ)	小松菜 キャベツ 人参 ツナフレーク 醤油 大根 こんにゃく 人参 昆布 豚肉 がんもどき 砂糖 酒 醤油 みそ	卵 乳製品 果物 きのこと
21	火			棒ぎょうざ ひじきの炒り煮 根菜のごま汁	棒ぎょうざ ひじき 人参 糸こんにゃく 油揚げ 油 酒 みりん 醤油 じゃが芋 人参 ごぼう しめじ 生揚げ ねぎ みそ ごま かつお節	魚 卵 乳製品 緑黄色野菜
22	水			メンチカツサンド せんキャベツ 野菜スープ	メンチカツ 油 ソース みりん 酒 砂糖 キャベツ 塩 こしょう 白菜 コーン 玉ねぎ ベーコン 人参 パセリ 塩 こしょう	芋 豆製品 魚 卵 緑黄色野菜
23	木			肉焼売 辛し和え 寒だら汁風	肉焼売 小松菜 もやし 人参 からし粉 醤油 たら 白菜 豆腐 えのき ねぎ みそ かつお節	芋 卵 乳製品 果物 海藻
24	金			フルーツポンチ ポークカレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 油 にんにく カレールー	豆製品 魚 卵 乳製品 海藻 きのこと
27	月			中華丼 わかめスープ はるか	豚肉 生姜 酒 醤油 白菜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 筍 青梗菜 油 / わかめ えのき なたと 人参 ねぎ ごま 醤油 塩 こしょう かつお節 塩 醤油 こしょう 片栗粉 ごま油	芋 豆製品 卵 乳製品
28	火			ししゃもフライ ごぼうのごまネーズサラダ 白菜としめじのみそ汁	ししゃもフライ 油 ごぼう 人参 キャベツ 鶏ささみ マヨネーズ 醤油 こしょう ごま 白菜 油揚げ しめじ みそ かつお節	芋 肉 卵 緑黄色野菜 海藻
29	水			フレンチサラダ コーンシチュー	キャベツ 人参 ブロッコリー 酢 油 塩 こしょう 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン グリンピース クリームコーン バター 米粉 / 牛乳 塩 こしょう 生クリーム	豆製品 魚 卵 果物 海藻 きのこと
30	木			キムチチャーハン たまごスープ ヨーグルト	豚肉 白菜キムチ ごま油 にんにく しょうが ねぎ 醤油 こしょう ごま 卵 えのき 人参 ほうれん草 塩 醤油 こしょう かつお節 片栗粉	芋 豆製品 魚 海藻 淡色野菜
31	金			五色納豆 肉とじゃがいもの旨煮	納豆 ほうれん草 チーズ ロースハム 焼きのり かつお節 醤油 じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉 糸こんにゃく グリンピース 生姜 砂糖 酒 塩 醤油 / みりん	魚 卵 果物 きのこと

1月28日(火)29日(水)31日(金)3年生はお弁当になります。

1月のごはんは、高畠産特別栽培米「はえぬき」と「ひとめぼれ」です。