

1月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー820kcal たんぱく質30.0g 塩分相当量3.0g以下

H31. 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	火			肉そぼろごはん おほか和え わかめと豆腐のみそ汁	鶏挽肉 玉葱 人参 砂糖 醤油 みりん 卵 油 グリンピース ほうれん草 白菜 もやし 人参 醤油 かつお節 豆腐 わかめ 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 乳製品 果物 きのこと
9	水	ごはんの日 		ししゃもフライ 切り昆布煮 かきたま汁	ししゃもフライ 油 切り昆布 人参 糸こんにゃく さつま揚げ ごぼう 打ち豆 油 酒 醤油 みりん 豆腐 卵 えのき ほうれん草 塩 醤油 かつお節 片栗粉	肉 乳製品 淡色野菜 果物
10	木			辛し和え 肉とじゃがいもの旨煮 ぎょうざ	ほうれん草 キャベツ 人参 笹かまぼこ からし粉 醤油 じゃが芋 人参 玉葱 豚肉 糸こんにゃく 生姜 グリンピース / 肉ぎょうざ / 砂糖 酒 塩 醤油 みりん	豆製品 卵 乳製品 海藻 きのこと
11	金			鶏肉と大豆の炒め物 ワンタンスープ みかん	鶏肉 生姜 酒 醤油 片栗粉 油 人参 筍 玉葱 干し椎茸 ピーマン 秘伝大豆 / ワンタン 豚肉 人参 もやし ねぎ 塩 醤油 こしょう ごま油 / 砂糖 醤油 みりん 塩 こしょう ごま油	魚 卵 乳製品 海藻
15	火	小正月 		笹かまの磯辺揚げ 切干大根の煮物 納豆汁	笹かまぼこ 小麦粉 卵 塩 青のり 油 / 納豆 みそ かつお節 切干大根 油揚げ 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 油 みりん 醤油 豆腐 わらび なめこ 大根 人参 こんにゃく 油揚げ せり /	肉 乳製品 緑黄色野菜 果物 きのこと
16	水	 食パン		ポークビーンズ キャベツとじゃがいものスープ りんご	大豆 大福豆 金時豆 豚肉 玉葱 人参 トマト ケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう 油 バジル キャベツ じゃが芋 ベーコン 人参 青梗菜 セロリ 塩 醤油 こしょう	魚 卵 乳製品 海藻 きのこと
17	木			カリカリごぼう 親子汁 手作りひじきふりかけ	ごぼう 片栗粉 油 煮干し 酒 砂糖 醤油 ごま 鶏肉 豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 筍 卵 塩 醤油 三つ葉 ひじき ごま ゆかり 砂糖 醤油 みりん	乳製品 緑黄色野菜 果物
18	金	 麦		わかめサラダ ポークカレー 福神漬け	わかめ キャベツ ブロッコリー コーン 人参 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	魚 豆製品 卵 海藻 きのこと
21	月			春巻き おひたし 寄せ鍋	春巻き 油 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 醤油 白菜 鮭 鶏肉 糸こんにゃく 干し椎茸 豆腐 人参 ねぎ 塩 醤油 かつお節	卵 乳製品 果物 海藻
22	火			厚焼き玉子 茎立ち干し煮 実だくさん汁	厚焼き玉子 茎立ち干し 人参 油揚げ さつま揚げ 糸こんにゃく 打ち豆 砂糖 醤油 油 白菜 人参 ごぼう じゃが芋 生揚げ 大根 ねぎ みそ 煮干し	肉 乳製品 果物 海藻 きのこと
23	水	 玄米		フレンチサラダ コーンシチュー ボンカン	キャベツ 人参 ブロッコリー ロースハム 酢 油 塩 こしょう 豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 コーン グリンピース バター / / 米粉 牛乳 塩 こしょう 生クリーム	魚 豆製品 卵 海藻 きのこと
24	木			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 / 油 砂糖 酒 醤油 みそ おから 豚挽肉 ごぼう 人参 ねぎ 糸こんにゃく 油揚げ ちくわ / 豆腐 卵 干し椎茸 かまぼこ ほうれん草 塩 醤油 片栗粉 かつお節	乳製品 淡色野菜 果物 海藻
25	金			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 塩 醤油 みりん 枝豆 キャベツ きゅうり 人参 もやし ちくわ マヨネーズ 醤油 ごま 豆腐 なめこ ねぎ みそ 煮干し	魚 卵 乳製品 果物
28	月	 つや姫		磯辺和え ぶり大根 いよかん	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 砂糖 酒 みそ 醤油	肉 卵 乳製品 きのこと
29	火			豚肉とじゃがいものノルウェー ポイル野菜 わかめスープ	豚肉 にんにく 醤油 酒 片栗粉 じゃが芋 油 ソース ケチャップ 砂糖 キャベツ 人参 塩 わかめ 筍 人参 かまぼこ 鶏肉 ねぎ 生姜 塩 醤油 こしょう ごま	魚 卵 乳製品 淡色野菜
30	水	 食パン		白身魚フライのタルタルソース 茹でブロッコリー 野菜スープ みかんジャム	白身魚フライ 油 卵 玉葱 酢 マヨネーズ パセリ 塩 こしょう ブロッコリー キャベツ 人参 えのき ベーコン 青梗菜 塩 醤油 こしょう	肉 豆製品 海藻 乳製品
31	木			中華風酢の物 豆腐の五目煮 りんご	春雨 キャベツ きゅうり 人参 笹かまぼこ 砂糖 酢 醤油 ごま油 からし粉 豆腐 豚肉 筍 人参 干し椎茸 ねぎ にんにく 油 酒 醤油 / / 塩 こしょう ごま油 片栗粉	卵 乳製品 海藻

1月15日(火)と17日(木)は1・2年生スキー教室のため給食なし

1月31日(木)3年生給食なし