

1月のきゅうしょくこんだてひょう

日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもなしょくざいとほたらぎ						栄養価(えいようか)					
			しよく 主食	しさい ふくさい 主菜・副菜	デザート	ちくほね 血・肉・骨をつくる		おも からだの 主に体の調子を整える		ねつ ちから 熱・力のもとになる		エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	カル シ ウム	鉄	塩 分
						たんぱく質	無機質	色のこい 野菜	その他の野菜 果物	たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質						
8	火	○	ななせかとう 七草風ごはん	ぎせい どうふ 擬製豆腐 お講汁 まんてん黒豆	りんご	とうふ たまご とりにく くらまめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな かぶのは	だいこん はくさい かぶ ねぎ りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	630	26.6	18.9	442	3.5	2.0
9	水	○	やきにく 焼肉チャーハン	ししゃもの彩り揚げ 春雨スープ	ひとくちぶどう ゼリー	ぎゅうにく たまご なまほこ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	にんじん ごまつな ほうれんそう	にんにくしょうが もやし たけのこ ねぎ えのき	こめ むぎ はるさめ さとうゼリー こむぎこ	あぶら ごま あぶら	677	28.9	22.8	462	7.4	2.8
10	木	○	ターメリック ライス	チリコンカーネカレー風味 しめじのサラダ	ヨーグルト	ベーコン だいたく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう ごなチーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	こめ むぎ こむぎこ	バター あぶら	637	24.8	20.7	391	6.4	1.7
11	金	○	あびこ産野菜の日 ひじきご飯	ちくわの磯辺揚げ しらたまご 白玉汁	グレープフルーツ	とりにく ちくわ たまご ひじき あぶらあげ	ぎゅうにゅう うなぎ あおのり	にんじん ごまつな さやいんげん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ グレープフルーツ	こめ さとう むぎさといも しらたまご こむぎこ	あぶら ごま	625	23.6	15.7	347	3.2	2.5
15	火	○	ガーリックライス	ますのピザ焼き アーモンドサラダ 白菜スープ	ネーブル オレンジ	ベーコン ます ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ハセリ にんじん ピーマン ごまつな	コーン たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい にんにく オリーブ マッシュルーム	こめ むぎ じゃがいも	バター あぶら アーモンド	648	30.9	21.3	369	1.8	2.4
16	水	○	とうふ 豆腐のうまに丼	みずな 水菜とじゃこのサラダ	きなこ 黄な粉ナッツ	とうふ ぶたにく あぶらあげ きなこ	ぎゅうにゅう リメンジャコ	ちんげんさい にんじん みずな	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ しょうが にんにく だいこん	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら かシューナッツ	638	26.4	22.9	430	2.7	1.7
17	木	○	さばの香り焼き ごぼう 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	はるか	スイーツ スプリング	さば あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	ごぼう れんこん たけのこ えのき たまねぎ ねぎ スイートスプリング	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	625	26.5	18.6	326	2.6	2.1
18	金	○	ココア揚げパン	ポトフ わかめサラダ 小魚大豆	ネーブル オレンジ	ぶたにく ウインナー ベーコン ツナ だいたく	ぎゅうにゅう わかめ かえりにぼし	にんじん ハセリ	かぶ キャベツ たまねぎ セロリ きゅうり もやし オレンジ	あぶら ごま ココア	643	27.4	22.4	426	2.6	2.6	
21	月	○	まめまめみそ豆 じゃがいもの南蛮煮 むらくも汁	はるか		だいたく たまご こうどうふ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな さやいんげん	ねぎ えのき たまねぎ ごぼう ほししいたけ はるか	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら でんぶん	657	26.1	18.7	359	3.1	2.0
22	火	○	から揚げカレー	コーンサラダ	グレープフルーツ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ごなチーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎりんご コーン きゅうり キャベツ にんにく しょうが グレープフルーツ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ でんぶん	あぶら バター	711	27.3	21.4	295	2.0	2.5
23	水	○	あびこ産野菜の日 梅ちりめんご飯	おでん れんこんサラダ	りんご	あげボール なまあげハム さつまあげ ちくわ がんも うずらたまご	ぎゅうにゅう ごんぶ リメンジャコ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうりりんご れんこん	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく	ごま マヨネーズ	656	24.8	21.7	412	3.0	2.6
24	木	○	ホキのガーリックナッツ焼き ささみ入りサラダ 白菜のみそ汁	みかん		ホキ ささみ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	キャベツ はくさい にんにく みかん	こめ むぎ さとう パンこ	マヨネーズ ごま あぶら アーモンド	614	27.5	19.7	360	2.6	1.5
25	金	○	フレンチ トースト	春雨サラダ ミネストローネ	いちご	たまご ハム とうにゅう ぶたにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう ごなチーズ	にんじん	きゅうり もやし キャベツ セロリ にんにく いちご たまねぎ	パン さとう じゃがいも マカロニ	バター ごま あぶら	627	24.0	21.1	335	1.9	2.6
28	月	○	あびこ産野菜の日 セルフおにぎり	さけの塩焼き 白菜の塩昆布漬け けんちん汁	バナナ	さけ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ごんぶ リメンジャコ	にんじん ごまつな	きゅうりしょうが ほししいたけ はくさい ごぼう だいこん ねぎ バナナ うめぼし	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく	ごま ごまあぶら	604	28.6	13.8	327	2.2	2.2
29	火	○	手づくりふりかけ たらきのこマヨネーズ焼き 和風サラダ 豆腐のみそ汁	みかん		たら とうふ かにかま かつおあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ リメンジャコ	にんじん	しめじ キャベツ たまねぎ ねぎ えのき きゅうり もやし みかん	こめ むぎ	あぶら ごま マヨネーズ	613	28.5	18.4	395	2.6	2.4
30	水	○	スパゲティー ナポリタン	ツナと大豆のサラダ	バンケーキ チョコクリーム	ハム ツナ ベーコン だいたく	ぎゅうにゅう ごなチーズ チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにくしょうが	スパゲティ バンケーキ チョコ	バター	661	26.1	23.4	306	1.6	2.5
31	木	○	ささみのレモンソース コーン入りおひたし	いちご		ささみ とうふ あぶらあげ ぶたにく かつおぼし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ごまつな	もやし コーン ごぼう だいこん ねぎ いちご レモン	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく でんぶん	あぶら	627	29.9	15.8	360	2.9	1.7

* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

3学期は11月の残業0月間で、1ヶ月残業0を達成したクラスのリクエストメニューを実施します。本学下巻のメニューがリクエストメニューです。お楽しみに！

今月の平均	641	26.9 16.8%	19.8 27.8%	373	3.1	2.2
文部科学省基準 (中学年)	650	エネルギー の13~20%	エネルギー の20~30%	350	3.0	2.0

1月24日～「全国学校給食週間」です

戦後、外国からの支援助物資を使って学校給食が再開されたことに感謝し、学校給食の歴史や意義、役割について考えるための1週間です。日本で初めて出された給食、給食委員会が考えた献立、6年生が考えた献立を実施します。

