

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き						栄養価(えいようか)					
			主 食	主 菜・ 副 菜	デ ザ ー ト	ち に く ほ ね を つ く る		か ら だ の し よ う し と の 体 の 調 子 を 整 え る		な つ ち か ら 熱 ・ 力 の も と に な る		エ ネ ル ギ ー	た ん ば く 質	脂 質	カ ル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たん ぱ く 質	む し つ 無 機 質	ビ タ ミ ン		たん す い ぶ つ 炭 水 化 物	し じ つ 脂 質						
緑 黄色 野菜		そ の 他 の 野 菜															
8	木	○	豆腐のうま煮丼	春雨スープ	ココア大豆	とうふ だいたく ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい ごまつな	たまねぎ ごぼう しょうが にんにく もやし ねぎ たけのこ しめじ	こめ むぎ はるさめ でんぶ ごぼう さとう	あぶら ごま あぶら ココア	601	26.1	16.9	414	3.0	2.1
9	金	○	あびこ産野菜の日 けんちんうどん	ひじきのごまネーズあえ ミックスナッツ	しらたま 白玉ぜんざい	とりにく あぶらあげ ハム あずき	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな	キャベツ ねぎ ごぼう だいこん	うどん さとう ごんにやく さといも しらたま	あぶら ごま マヨネーズ ごまあぶら アーモンド くるみ カシューナッツ	647	22.1	23.0	355	3.8	1.9
13	火	○	ごはん	鯖のトウバンジャン焼き ごま和え じゃがいものみそ汁	ヨーグルト	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん ごまつな	にんにく しょうが もやし たまねぎ えのき	こめ むぎ さとう	ごま	635	28.7	18.1	406	3.9	2.8
14	水	○	あびこ産野菜の日 コスタリカ ライス	揚げごぼうサラダ 小魚ナッツ	バナナ	だいたく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にほし	ピーマン パプリカ にんじん みずな トマト	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり キャベツ マッシュル ム バナナ	こめ むぎ さとう でん ぶ ん	あぶら ごま アーモンド	643	24.7	18.6	348	3.0	1.9
15	木	○	ごはん	ししゃもの彩り揚げ じゃがいもの金平 なめこのみそ汁	ぼんかん	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	にんじん ごまつな いんげん	だいこん なめこ ねぎ ぼんかん	こめ むぎ じゃがいも さとう ごむ ぎ	あぶら ごま	674	27.8	19.5	466	2.9	2.5
16	金	○	あびこ産野菜の日 フレンチ トースト	ポトフ ミックスサラダ	フルーツ ミックスゼリー	たまご とうにゅう かにかま しるい んげんまめ ベー コン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセ リ	きゅうり もやし かぶ キャベツ セロリ	パン さとう じゃがいも はるさめ ゼリー	ごま バター ごまあぶら	653	25.1	20.5	339	10.6	2.9
19	月	○	キムチ チャーハン	肉団子のもち米蒸し 豆腐とキャベツのスープ	ヨーグルト レーズン	ぶたにく とりにく だいたく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ピーマン	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ キャベツ ブルー ん はく さい きムチ	こめ むぎ でんぶ ん さ た う も ち ご め	あぶら ごま ごまあぶら	650	27.3	21.2	338	2.4	2.4
20	火	○	あびこ産野菜の日 胚芽ロール	おからのキッシュ わかめサラダ 白菜スープ	いちご	たまご ベーコン ツナ おから	ぎゅうにゅう チーズ わか め なま く り ー む	ほうれんそう ごまつな にんじん	マッシュルーム たまね ぎ しめじ もやし きゅ う り はく さい しょうが いちご キャベツ コー ン	パン じゃがいも さとう	バター ごま あぶら	604	28.0	21.5	391	3.0	3.5
21	水	○	ピピンバ	チンゲンサイと豆腐のスープ じゃこ大豆	ぼんかん	ぶたにく とうふ とりにく だいたく なると	ぎゅうにゅう にほし	ごまつな にんじん ちんげんさい	ぜんまい にんにく もやし えのき だいこん ぼんかん	こめ むぎ さ た う で ん ぶ ん	ごま あぶら ごまあぶら	628	27.9	19.6	458	2.8	2.3
22	木	○	めんたい 明太スパゲティ	焼き肉サラダ	手作り スイートポテト	いか めんたい ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう なま く り ー む れ ん に ゅう の り	ピーマン にんじん	きゅうり キャベツ に ん に く しょうが たまねぎ	スパゲティ さ た う き つ ま い も	ごま あぶら バター	625	26.2	20.6	321	1.7	2.2
23	金	○	あびこ産野菜の日 ごはん	鱈のポテトチーズ焼き ひじきとキャベツのサラダ 大根のみそ汁	グレープ フルーツ	たら ハム あぶ ら あ げ	ぎゅうにゅう チーズ ひじ き	パセリ にんじん ごまつな	だいこん えのき キャ ベツ グ レ ー プ フ ル ー ツ ね ぎ たま ね ぎ	こめ むぎ さ た う じゃ が い も さ た う	マヨネーズ あぶら ごま	610	26.7	17.9	420	3.2	2.8
26	月	○	たかな 高菜ごはん	とり天のっぺい汁	スイーツ スプリング	とりにく あぶら あ げ か ま ぼ こ たま ご	ぎゅうにゅう ちりめん じゃ こ	たかな にんじん ごまつな	ねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ スイ ー ツ ス プ リ ン グ	こめ むぎ さ た う で ん ぶ ん ご ん に やく	あぶら ごま あぶら	653	29.1	19.7	382	2.3	3.6
27	火	○	セルフおにぎり	鮭の塩焼き きゅうりの土佐漬 けんちん汁	みかん	さけ とうふ ぶた にく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごまつな	うめぼし きゅうり しょう が ごぼう だいこん みかん ねぎ	こめ むぎ さ た う じゃ が い も ご ん に やく	ごまあぶら あぶら ごま	601	27.8	16.0	326	2.2	2.5
28	水	○	あびこ産野菜の日 わかめごはん	ハタハタから揚げ れんこんサラダ きりたんぼ汁	はくとう 白桃ジュレ	ハム とりにく	ぎゅうにゅう ハタハタ	にんじん ごまつな	れんこん キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ まいたけ	こめ むぎ さ た う き り た ん ぼ じ ゆ れ	マヨネーズ あぶら ごま	617	19.7	18.1	331	1.8	2.8
29	木	○	あびこ産野菜の日 ごはん	いわしのさんが焼き ピーナツ和え さつま汁	いちご	たら とりにく いわし ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごまつな	ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん しょう が いちご	こめ むぎ さ つ ま い も ご む ぎ ご ん に やく さ た う	あぶら ピーナツ	663	29.1	20.8	391	3.2	2.1
30	金	○	カツカレーライス 福神漬	コールスローサラダ	はやか	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう こな チ ー ズ	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり りんご しょうが にんに く はやか	こめ むぎ さ た う じゃ が い も ご む ぎ ご ん に やく さ た う	あぶら マーガリン	690	24.8	21.3	311	1.7	2.4

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。
太字下線のメニューは11月の残菜0達成クラスのクエストです。

1月24日～1月30日は学校給食週間

1月24日～1月30日は学校給食週間です。学校給食週間は学校給食の重要性や役割について児童や教職員、保護者、地域の方の理解と関心を高め、学校給食のよりいっそうの充実発展を図ることを目的としています。学校給食週間には地産地消献立や各地の郷土料理など特徴のある給食を実施します。



今月の平均	637	26.3	19.6	375	3.2	2.5
文部科学省基準 (中学年)	640	18 ～ 32	18 ～ 21	350	3.0	2.5 未満