



## 1月給食予定献立表



日にち	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		ごはん パン・めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		
				からだの組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる			
8 (水)		七草ごはん	鯖の胡麻焼き ゆずの香り和え 紅白雑煮	さば 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 七草	キャベツ キュウリ 大根 ゆず	米 里いも 砂糖 餅	ごま	785	31.2 20.5 2.8
9 (木)		ねぎ入り カレーライス	大根サラダ 黒みつ豆	豚肉 レンズ豆 大豆 赤えんどう豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト ジュース	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根 もやし みかん缶 寒天缶 黄桃缶 バイン缶	米 ジャガイモ 米粉 黒蜜糖	ごま油 ごま サラダ油 バター	853	27.3 22.5 3.0
10 (金)		コッペパン みかんジャム	キャベツメンチカツ 若草ボテト 海と森のスープ	鶏肉 なると メンチカツ たまご	牛乳 青のり わかめ	小松菜	大根 干しいたけ えのき	パン ジャガイモ ジャム でんぶん	大豆白絞油	815	32.4 27.1 3.4
14 (火)		バターライス ホワイトソース かけ	シーフードトマトスープ ゼリー	鶏肉 レンズ豆 ベーコン エビ イカ	牛乳 チーズ 生クリーム	小松菜 にんじん トマト缶	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	米 ジャガイモ 米粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター オリーブ油	833	28.2 24.7 2.3
15 (水)		ごはん アーモンドと じゃこの佃煮	肉じゃが 白菜のけんちん汁 スイートスプリング	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん 小松菜 グリンピース	玉ねぎ しょうが 白菜 こんにゃく ねぎ 干しいたけ	米 ジャガイモ 三温糖 里いも 砂糖 スイートスプリング	ごま サラダ油 アーモンド ごま油	814	31.6 20.8 2.6
16 (木)		きなこ揚げパン	切干大根の炒め物 味噌ワンタンスープ 大豆小魚	豚肉 鶏肉 大豆 赤みそ なると きな粉	牛乳 かえり煮干し	小松菜 にんじん ピーマン	玉ねぎ しらたき もやし 切干大根 メンマ たけのこ ねぎ	パン 砂糖 ワンタンの皮	大豆白絞油 サラダ油 ごま ごま油	811	33.9 28.1 3.3
17 (金)		カレー マーボー丼	卵春雨スープ ネーブルオレンジ	豚肉 なると たまご 豆腐 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 ニラ	しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜 オレンジ	米 でんぶん 春雨	サラダ油 ごま油	793	32.9 23.5 3.1
20 (月)		三色ごはん	白身魚の にんにく味噌焼き きんぴらごぼう 白玉おしるこ	タラ 豚肉 鶏肉 さつま揚げ 小豆 たまご 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	にんにく しょうが ごぼう こんにゃく	米 白玉餅 砂糖	サラダ油 ごま	827	36.1 16.8 2.9
21 (火)		肉味噌 スパゲティ	根菜スープ ドーナツ	豚肉 鶏肉 大豆 赤みそ	牛乳	小松菜 にんじん ニラ	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ 大根 ごぼう	スパゲティ 砂糖 じゃがいも ドーナツ でんぶん	大豆白絞油 ごま油 サラダ油	792	31.3 30.1 2.5
22 (水)		ハヤシライス	ひじきサラダ 黒糖きな粉豆	豚肉 大豆 きな粉	牛乳 芽ひじき	にんじん トマト缶	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 大根 マッシュルーム もやし	米 ジャガイモ 三温糖 黒蜜糖 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	873	29.7 26.3 2.9
23 (木)		ごま担々うどん	鶏肉と白菜の中華炒め 肉まん アーモンド小魚	豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ 肉まん	牛乳 かえり煮干し	小松菜 ニラ	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ ねぎ 白菜	うどん 砂糖 でんぶん	サラダ油 練りごま ごま ごま油 アーモンド	769	35.1 33.3 3.0
24 (金)		さつまいも ごはん <small>(※1月24日~30日は 学校給食週間 です!)</small>	鰯の南蛮漬け 小松菜のごま和え 栄養すいとん	いわし 鶏肉 油揚げ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜 ピーマン ほうれん草	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 大根 もやし キャベツ ねぎ 白菜	米 さつまいも でんぶん 三温糖 小麦粉 白玉粉 砂糖	ごま 大豆白絞油 練りごま	893	38.0 27.2 2.8
27 (月)		黒ごまきな粉 トースト	ツナサラダ 芋もちクリームシチュー	鶏肉 ツナ きな粉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん 小松菜	キャベツ キュウリ 玉ねぎ もやし マッシュルーム コーン シメジ	パン 三温糖 米粉 はちみつ いももち	サラダ油 バター ごま	894	31.4 36.8 3.3
28 (火)		五穀ごはん	鯖の柚子こしょう焼き 打ち豆の磯煮 きりたんぽ汁	さば 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 芽ひじき	さやいんげん にんじん 小松菜	まいたけ しらたき 白菜 こんにゃく ねぎ	米 きりたんぽ 三温糖 大麦 もち黍 もち粟	ごま サラダ油	784	36.3 22.5 2.3
29 (水)		カレーうどん	わけねぎ入り彩り炒め 手作りチヨコデニッシュ 大豆小魚	豚肉 大豆 なると 油揚げ	牛乳 かえり煮干し	わけねぎ にんじん 小松菜	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ねぎ もやし	うどん チョコレート デニッシュ生地	サラダ油	806	32.5 36.2 3.2
30 (木)		手巻きちらし	白身魚の塩麹焼き だまご汁 ぽんかん	タラ 鶏肉 油揚げ なると	牛乳 のり	にんじん 小松菜 さやいんげん	干しいたけ 大根 かんぴょう ねぎ たけのこ ぽんかん レモン果汁	米 だまごもち 砂糖 三温糖	ごま	760	36.1 15.1 2.9
31 (金)		根菜ピラフ	ハンバーグの トマトソースがけ 白菜卵スープ ヨーグルト	鶏肉 ハンバーグ たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 トマト缶 グリンピース	玉ねぎ にんにく ごぼう ねぎ 白菜 れんこん	米 でんぶん 砂糖	ごま サラダ油 オリーブ油 バター	806	32.4 26.2 3.1

《1月7日は七草です》

「君がため 春の野に出て若菜摘(つ)む 我が衣手(ころもて)に雪はふりつつ」(百人一首より)

ここに歌われている若菜とは、七草のことです。「大切な人が健康でこの一年を送れるように。そのため若菜を摘んで食べさせよう。」という意味があり、この七草をおかゆにして一年の無病息災を願う習わしが、1300年あまり昔の奈良時代からあります。給食では、8日に七草ごはんを出します。



今月の平均栄養価	818	32.7 25.7 2.9
学校給食摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5

※ 食材料購入の都合などにより、  
献立が変更になる場合があります。

★ はしは毎日忘れずに  
持参しましょう！

