



1 月 献 立 表



| 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質 | 材 料 名 | | | | 3時のおやつ |
|--|----------------------|--|--|--|---------------------------------|-----------|
| | | 熱と力になるもの(黄) | 血や肉や骨になるもの(赤) | 体の調子を整えるもの(緑) | 調味料 | |
| 5 木 ぶりの照り焼き 生酢 黒豆 みかん | 539 18.9 13.3 | さつまいも 砂糖 | ぶり、黒豆、ちりめん、牛乳 | 大根、人参、きゅうり りんご、みかん、レモン果汁 | 酢、しょうゆ みりん、塩 | りんごきんとん |
| 6 金 筑前煮 野菜のごま和え いちご | 486 19.7 9.7 | 里芋、板こんにゃく 砂糖、油 | 鶏肉、ちりめん さつまいも、白ごま 牛乳 | キャベツ、人参、ごぼう 小松菜、たけのこ水煮 七草、干し椎茸、いちご | しょうゆ、塩 | 七草むすび |
| 7 土 鍋焼き風うどん バナナ | 487 17.6 9.8 | 干しうどん さつまいも | 鶏肉、卵 だし用削り節、牛乳 | 玉葱、人参、バナナ 葉ねぎ、干し椎茸 | 塩、いりこだし みりん、しょうゆ | さつまいも |
| 10 火 牛肉の炒め煮 大根のみそ汁 みかん | 544 20.9 17.9 | 小麦粉、砂糖、油 | 牛肉、生揚げ、中みそ バター、大豆、卵、油揚げ だし用煮干し、牛乳 | 玉葱、人参、いんげん 葉ねぎ、干し椎茸 大根、みかん | しょうゆ ココア | うずまきクッキー |
| 11 水 ポークチャップ 白和え いちご | 507 19.5 14.2 | 板こんにゃく 砂糖、油 | 豚肉、ゆであずき缶、ちくわ 豆腐、白ごま、牛乳 | 玉葱、人参、切干大根 ほうれん草、いちご | ケチャップ ウスターソース しょうゆ | ぜんざい |
| 12 木 白身魚のカレー天ぷら きんぴら ネーブル | 467 19 11.9 | 小麦粉、油 砂糖、糸こんにゃく | カラスカレイ、卵 牛肉、白ごま 牛乳 | パセリ、ごぼう 人参、小松菜、れんこん 切干大根、ネーブル | カレー粉、塩 しょうゆ みりん | いちごゼリー |
| 13 金 タンドリーチキン クリームシチュー りんご | 564 27 17.2 | 油、マーガリン じゃが芋 サンドパン マヨネーズ | 鶏肉、ヨーグルト 卵、チーズ、牛乳 | 玉葱、人参、裏ごしコーン いちごジャム、小松菜 生姜、レモン果汁 | ケチャップ 塩、カレー粉 シチューの素 | サンドイッチ |
| 14 土 チャーハン 野菜スープ | 414 10.7 11.6 | | ハム、ベーコン バター、牛乳 | 玉葱、キャベツ、人参 パセリ、ピーマン、バナナ | コンソメ、塩 しょうゆ | バナナ |
| 16 月 鮭のレモン焼き マカロニサラダ みかん | 525 22.4 17.9 | ホットケーキ粉、油 マヨネーズ、マカロニ パン粉、砂糖 | 鮭、豆腐、ハム 卵、バター、牛乳 | キャベツ、きゅうり 人参、レモン パセリ、みかん | 塩、ココア | 豆腐チュロス |
| 17 火 鶏の南蛮漬け わかめスープ りんご | 512 21.7 17.7 | 砂糖、油、片栗粉 マヨネーズ、小麦粉 | 豆乳、鶏ささ身 卵、ベーコン、牛乳 | キャベツ、玉葱、人参 小松菜、粉寒天、わかめ パセリ、りんご | 白湯スープ塩 しょうゆ、酢 ココア | ココアゼリー |
| 18 水 納豆すり身揚げ 炒めビーフン みかん | 582 23.9 15.8 | サンド用食パン ビーフン、砂糖 油、片栗粉、はちみつ | たら、納豆、卵 豚肉、豆腐 バター、牛乳 | 玉葱、キャベツ 人参、にら、葉ねぎ 干し椎茸、みかん | しょうゆ | ラスク |
| 19 木 れんこんボール ポテトサラダ いちご | 563 22.4 20.2 | じゃがいも、おつゆ麩 マヨネーズ、パン粉 片栗粉、砂糖 | 合ミンチ、ツナ缶 卵、バター、牛乳 | 玉葱、人参 きゅうり、れんこん コーン、いちご | ケチャップ、塩 ウスターソース ココア、酢 | ふすま |
| 20 金 鮭の西京焼き 白菜スープ ネーブル | 530 22.9 18.3 | じゃがいも、白玉粉 マヨネーズ、砂糖 片栗粉 | 鮭、ベーコン、豆腐 チーズ、白みそ バター、牛乳 | 白菜、人参、小松菜 ネーブル | みりん、塩 コンソメ しょうゆ | いももち |
| 21 土 ちゃんぽん麺 バナナ | 462 18.4 8.3 | 生中華めん | 豚肉、かまぼこ、牛乳 | 玉葱、キャベツ、ひじき 人参、葉ねぎ、バナナ | 白湯スープ しょうゆ | ひじきむすび |
| 23 月 ハッシュドビーフ りんごサラダ | 605 21.3 25.2 | 砂糖、パン粉、油 | 牛肉、大豆、ハム おから、卵、バター 豆腐、牛乳 | 玉葱、人参、キャベツ きゅうり、マッシュルーム缶 りんご、いちご、干しぶどう | ハヤシルウ 酢、塩 | おからチョコボール |
| 24 火 五目卵焼き キャベツスープ ネーブル | 459 15.8 14.4 | 油、砂糖 | 卵、豆腐、鶏ミンチ ベーコン、牛乳 | キャベツ、人参、玉葱 葉ねぎ、干し椎茸 ひじき、ネーブル | しょうゆ、塩 コンソメ | りんごゼリー |
| 25 水 さばのおろし煮 豆腐のみそ汁 りんご | 584 25.9 16.5 | 砂糖、油 ロールパン | さば、豆腐、中みそ だし用煮干し、牛乳 | 大根、玉葱 人参、りんご | しょうゆ みりん、ココア | 揚げパン |
| 26 木 マーボ豆腐 中華風サラダ キウイ | 533 20.4 14 | 白玉粉、砂糖 片栗粉、油 ホットケーキ粉 | 豆腐、合ミンチ、中みそ チーズ、ハム、削り節粉 黒ごま、白ごま、牛乳 | キャベツ、玉葱、切干大根 人参、たけのこ水煮 きゅうり、葉ねぎ えのきたけ、キウイ | 冷やし中華のたれ しょうゆ、塩 いりこだし | ポンデケージョ |
| 27 金 すき焼き風煮 さつまいもサラダ いちご | 547 17.6 15.3 | 焼ひ、砂糖、糸こんにゃく さつまいも、マヨネーズ 油、ホットケーキ粉 | 焼き豆腐、牛肉 ハム、ヨーグルト 卵、牛乳 | 白菜、玉葱、春菊 きゅうり、人参、りんご 干しぶどう、いちご | しょうゆ みりん、塩 | ヨーグルトドーナツ |
| 28 土 ミートスパゲティー バナナ | 588 22.2 14.5 | ハーフスパゲティ、油 | 合ミンチ、チーズ 牛乳 | 玉葱、人参 干し椎茸、バナナ | ケチャップ、塩 ウスターソース | おなかむすび |
| 30 月 まぐろの五色揚げ コーンスープ みかん | 586 25.3 17.7 | さつまいも、油 砂糖、片栗粉 ホットケーキ粉 | まぐろ、豚レバー、大豆 卵、ベーコン、牛乳 | 裏ごしコーン、玉葱、いんげん 人参、小松菜、みかん | コンソメ しょうゆ ケチャップ シチューの素 | 黒糖蒸しパン |
| 31 火 ポークカレー フルーツヨーグルト | 689 17.9 19.7 | じゃがいも 砂糖、油 ホットケーキ粉 | 豚肉、ヨーグルト、バター 生クリーム、牛乳 | 玉葱、バナナ、人参 もも缶、パイン缶 キウイ、干しぶどう | カレールウ ケチャップ | カントリークッキー |

✿給食だより✿



新しい年がスタートしました！今年も子どもたちが給食を楽しめるように、心を込めて作りたいと考えています。
今月の給食にりんごきんとん、黒豆などおせち料理を取り入れています。また無病息災を願って七草むすび、
ぜんざいを出したいと思います。旬の食材を楽しみながら、今年1年元気に過ごしましょう。

