

1月 こんだてひょう



1月の目標

- 食文化について知ろう
- 給食の歴史を知ろう

◎ 今月の地場産の食材 ◎

みそ・米・こんにゃく・ほうれん草・白菜・
キャベツ・長ねぎ・酒かすなどです



日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにI礼ギ-のもとになる	I礼ギ-(kcal) 加ゆム(mg)
9	麦ごはん 牛乳			精白米 麦	688
	カレー ポーク	豚肉 白いんげん豆 脱脂粉乳	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご	じゃがいも	442
	火 ツナとキャベツのサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン	ドレッシング 三温糖	812
	ヨーグルト	ヨーグルト			465
★★★ 【世界の味めぐり】 フランス ★★★ 					
10	アップルパン ショア	ショア		アップルパン	616
	水 キッシュ	卵 豆乳 おから ウインナー チーズ	たまねぎ かぼちゃ ほうれん草	三温糖	845
	フレンチサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン	フレンチドレッシング 三温糖	838
	コーンスープ	脱脂粉乳 白いんげん豆	たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも	905
	④アーモンド			アーモンド	
★★★ 【行事食】 鏡開き ★★★ 					
11	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	688
	ブリのてりやき	ブリ		砂糖 でん粉	341
	木 煮ひたし	油揚げ	こまつな キャベツ にんじん ししいだけ	三温糖 ごま	820
	雑煮	鶏肉 削り節 いとこまぼこ	だいこん にんじん はくさい ねぎ ほうれん草	もち	371
	新春紅白ゼリー			ゼリー	
★★★ 【味めぐり】 青森 ★★★ 					
12	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	663
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でん粉	336
	金 ひじきの炒め煮	 ひじき 大豆 さつま揚げ	にんじん いんげん	米油 三温糖	826
	けの汁	 削り節 ちくわ	ごぼう にんじん ししいだけ だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	370
	りんご		りんご		
15	うどん 牛乳	牛乳		うどん	
	たまごとうどんの汁	削り節 なんと 鶏肉 卵	にんじん たまねぎ なめこ ねぎ	でん粉	624
	野菜かき揚げ		ねぎ たまねぎ にんじん	てんぷら粉 大豆油	321
	月 磯和え	のり	こまつな キャベツ にんじん もやし		759
	いちごのとと焼き			ととやき	351
16	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	
	火 ホッケのみそバター焼き	ホッケ みそ		砂糖 植物油脂	629
	ごま和え		キャベツ いんげん こまつな にんじん	ごま 三温糖	414
	豚汁	 豚肉 削り節 厚揚げ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも	745
	みかん		みかん		460
★★★ 【東小学校リクエスト】 テーマ やる気を出して午後も頑張ろう! ★★★					
17	シュガー揚げパン 牛乳	牛乳		ツイストパン 米油 上白糖 グラニュー糖	659
	鶏の照り焼き	鶏肉		砂糖	361
	水 シーザーサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー こまつな 赤ピーマン	ドレッシング 三温糖 クルトン	859
	ABCスープ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	じゃがいも マカロニ	393
	プリンタルト			プリンタルト	
18	発芽玄米ごはん 牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	
	木 ピンパン(肉)	豚肉 高野豆腐	にんにく しょうが にんじん たけのこ	米油 三温糖 ごま油	680
	ピンパン(ナムル)		もやし こまつな きゅうり えのきだけ 赤ピーマン	ドレッシング 三温糖 ごま	359
	ピンパン(錦糸玉子)	卵		砂糖	794
	わかめスープ	削り節 なんと 豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい	ごま油	395
豆乳だいふく			豆乳だいふく		
★★★ 【行事食】 大寒 ★★★					
19	菜飯 牛乳		青菜	精白米 発芽玄米	600
	厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ 豚肉 みそ	しょうが えだまめ	米油 でん粉 三温糖	446
	金 干草和え	塩こんぶ 卵	こまつな はくさい にんじん		732
	粕汁	削り節 油揚げ みそ	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ししいだけ ねぎ	じゃがいも	529

日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもに「たんぱく質」のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(mg)
22 月	ラーメン 牛乳	牛乳		中華めん	小 700 420
	煮卵	卵		三温糖	
	中華サラダ		こまつな キャベツ 赤ピーマン きゅうり	卵不使用ごまドレッシング 三温糖 ごま	中 817 466
	みそラーメンスープ	豚肉 なた	にんにく たまねぎ にんじん メンマ もやし はくさい チンゲンサイ	米油	
	ミニ肉まん	豚肉	たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ	小麦粉 砂糖 ラード 植物油 植物油 小麦粉	
23 火	発芽玄米ごはん 牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	小 600 311
	さけの塩焼き	さけ			
	浅漬け		キャベツ はくさい のぎわな にんじん	ごま	中 747 333
	沢煮焼	削り節 豚肉 いかまぼこ	だけのこ にんじん だいこん しいたけ みすな	はるさめ	
	おかかふりかけ	かつお節		砂糖 小麦粉	
★★★ 【学校給食週間】 24日～30日は給食週間★★★ 今日中学校の校長先生の思い出給食です☆					
24 水	ゆめロール 牛乳	牛乳		ゆめロール	小 674 364
	大豆チョコクリーム			大豆チョコクリーム	
	とりのから揚げ(カレー)	鶏肉	しょうが	三温糖 米粉 小麦粉 米油	中 923 426
	パンサンスー	ハム 卵	きゅうり にんじん きくらげ	はるさめ 三温糖 ごま油	
	けんちん汁	削り節 昆布 豆腐	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ	米油 じゃがいも	
プリン			プリン		
25 木	豆腐めし 牛乳	豆腐 油揚げ 牛乳	つきこんにゃく ごぼう にんじん	精白米 小麦粉 三温糖	小 603 379
	青ヒラスの歯焼焼き	青ヒラス	ゆず果汁	砂糖	
	ごまマヨあえ		ほうれん草 もやし キャベツ にんじん	卵不使用マヨネーズ 三温糖 ごま油 ごま	中 753 419
	白菜のみそ汁	削り節 竹輪 みそ わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ		
	わらび餅	きなこ		わらびもち	
26 金	発芽玄米ごはん 牛乳			精白米 発芽玄米	小 691 451
	肉じゃが	豚肉 削り節	たまねぎ しょうが にんじん しらたき	米油 三温糖 車麴 じゃがいも	
	小松菜としらすの和え物	ちりめんじゃこ	キャベツ もやし こまつな	ごま 三温糖	中 812 500
	よかつぱ汁	削り節 昆布 厚揚げ みそ	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ かぼちゃ ねぎ		
	月夜野納豆	納豆			
29 月	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 小麦粉	小 700 581
	ハンバーグきのこソース	豚肉 鶏肉	マッシュルーム えのきたけ しいたけ	三温糖 小麦粉	
	じゃがいもと明太子のサラダ	明太子	こまつな ブロッコリー 赤ピーマン えだまめ	卵不使用マヨネーズ じゃがいも 三温糖	中 840 673
	根菜のみそ汁	削り節 豆腐 みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	麴	
	ミルクプリン			ミルクプリン	
30 火	発芽玄米ごはん 牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	小 605 390
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆たんぱく みそ	ねぎ もやし にんじん だけのこ ちら にんにく しょうが しいたけ	米油 三温糖 小麦粉 ごま油	
	キャベツの旨塩和え		キャベツ こまつな にんじん きゅうり	ごま油 ごま	中 720 433
	フルーツ杏仁	杏仁	もも りんご パイン みかん		
	★★★ 【リクエスト】 今日大河原小学校長の思い出給食です ★★★				
31 水	コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン	小 742 352
	まぐろフライ	まぐろ	たまねぎ しょうが	パン粉 植物油 砂糖 小麦粉	
	グリーンサラダ		きゅうり ブロッコリー こまつな	ドレッシング 三温糖	中 878 388
	やきそば	豚肉 大豆たんぱく	にんじん しょうが ピーマン もやし キャベツ チンゲンサイ	中華めん	
	ひとくちりんごゼリー			りんごゼリー	

学校給食摂取基準 エネルギー:小650kcal 中830kcal カルシウム:小350mg 中450mg 塩分:小2g未満 中2.5g未満
 今月の平均 エネルギー:小657kcal 中804kcal カルシウム:小418mg 中463mg 塩分:小2.4g 中3.1g



あけましておめでとうございます。
 正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。
 さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)」人を目指してみませんか？