

# 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) カルシウム(mg)
9	麦ごはん 牛乳			精白米 麦	小 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	中 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	中 812
	ヨーグルト	ヨーグルト			中 465
<b>★★★ 【世界の味めぐり】 フランス ★★★</b>					
10	アップルパン ショア	ショア		アップルパン	小 616
	水 キッシュ	卵 豆乳 おから ウィンナー チーズ	たまねぎ かぼちゃ ほうれん草	三温糖	小 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	中 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	中 905
	④アーモンド			アーモンド	
<b>★★★ 【行事食】 鏡開き ★★★</b>					
11	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	小 688
	ブリのてりやき	ブリ		砂糖 でん粉	小 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	中 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	中 371
	新春紅白ゼリー			ゼリー	
<b>★★★ 【味めぐり】 青森 ★★★</b>					
12	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	小 663
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でん粉	小 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	中 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	中 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	小 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	小 321
	月 磯和え	のり	こまつな キャベツ にんじん もやし		中 759
	いちごのとと焼き			とと焼き	中 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	小 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	小 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	中 745
	みかん		みかん		中 460
<b>★★★ 【東小学校リクエスト】 テーマ やる気を出して午後頑張ろう! ★★★</b>					
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	小 659
	鶏の照り焼き	鶏肉		砂糖	小 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	中 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	中 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	小 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	小 359
	ピンパン(錦糸玉子)	卵		砂糖	中 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	中 395
豆乳だいふく			豆乳だいふく		
<b>★★★ 【行事食】 大寒 ★★★</b>					
19	菜飯 牛乳		青菜	精白米 発芽玄米	小 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	小 446
	金 干草和え	塩こんぶ 卵	こまつな はくさい にんじん		中 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	中 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	1たんぱく質-(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 でん粉	
<b>★★★ 【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☆</b>					
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 でん粉 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 麦 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
	よかっぺ汁	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 麦	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 でん粉	
	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 でん粉 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 バイン みかん		
<b>★★★ 【リクエスト】 今日大河原小学校長の思い出給食です ★★★</b>					
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 でん粉	
	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?