



1月 こんだてひょう



昭和村学校給食センター



☆今月の地場産の食材☆

米・こんにゃく・こまつな

チンゲンサイ・ほうれんそうなど



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636kcal 中777kcal カルシウム: 小414mg 中451mg 塩分: 小2.2g 中2.8g

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 おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カロリ(mg)
8	木	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	
		ウマいチキンカレー2026	鶏肉 豆乳 いんげんまめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	じゃがいも 大豆油	小 663 338
		あけましておめでとうござい マスター豆サラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー キャベツ	はちみつ ノンエッグマヨネーズ	中 799 364
		フルーツ杏仁ポンチ	豆乳	みかん パインアップル もも	今年はうま年!	とし どし
9	金	パックうどん・牛乳	牛乳		うどん	
		ちくわの天ぷら	ちくわ		小麦粉 油	小 644 297
		ごまマヨ和え		ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	三温糖 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	中 759 319
		うどんの汁 卵とじ	卵 鶏肉 なると	にんじん たまねぎ えのき ねぎ さやいんげん	片栗粉	
		いちごプリン			砂糖	
13	火	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 玄米	
		麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆	ねぎ もやし にんじん たけのこ にら にんにく しょうが しいたけ	油 三温糖 片栗粉 ごま油	小 644 340
		ぎょうざ②③	豚肉 大豆	たまねぎ にら にんにく しょうが	小麦粉 ごま油	中 799 372
		キャベツのキムチ和え		キャベツ だいこん きゅうり	ごま	
14	水	背割りコッペパン・牛乳	牛乳	おすすめは やきそばパン	コッペパン	
		大豆ナゲット②③	大豆		小麦粉 片栗粉 砂糖	小 592 332
		だいこんサラダ	わかめ		青じそドレッシング	中 730 367
		やきそば	豚肉 大豆		油 中華麺	
15	木	ごはん・牛乳	牛乳	生で食べられるものが「サーモン」 火を通して食べるものが「さけ」です。	精白米	
		鮭西京みそメンチ	鮭 大豆		パン粉 小麦粉 油	小 676 333
		煮びたし	油揚げ		三温糖 ごま	中 801 360
		とんとんじる	豚肉		じゃがいも すいとん 油	
16	金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	
		厚揚げのオイスターソース炒め	厚揚げ 豚肉	たまねぎ しめじ 赤ピーマン	三温糖 油	小 647 405
		切り干し大根のピリ辛サラダ		切り干し大根 もやし にんじん こまつな	ごま ナムルドレッシング	中 780 448
		はるさめスープ	鶏肉	にんじん さくらげ たけのこ にら チンゲンサイ	はるさめ ごま油	
19	月	ごはん・牛乳	牛乳	精白米		
		とりの照り焼き	鶏肉			
		ひじきの炒め煮	ひじき さつま揚げ 大豆		三温糖	小 686 369
		みそ汁	油揚げ		はるさめ	中 802 393
		ミルメーカー				

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 おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カロリ(mg)
20	火	玄米ごはん・ヤクルトピーチ	ヤクルト		精白米 玄米	
		ビビンバ	豚肉 凍り豆腐	にんじん たけのこ にんにく しょうが	三温糖 油	小 654 353
		野菜のナムル		もやし こまつな きゅうり えのき 赤ピーマン	ごま	中 781 387
		わかめスープ	わかめ なると 豆腐	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい	ごま油	
21	水	食パンいちごジャムつき ・牛乳	牛乳		食パン	
		おさかなナゲット2こ	いか あじ たら いわし ぶり だちうお 大豆	たまねぎ しょうが 	小麦粉 油	小 585 792
		はるさめサラダ		キャベツ きゅうり にんじん きくらげ	三温糖 ごま油 はるさめ	中 762 839
		ミルクスープ	牛乳 鶏肉 白いんげんまめ	こまつな たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも	
22	木	ごはん・牛乳	牛乳		中華麺	
		ささみカリカリ青のり揚げ	鶏肉 大豆 あおさ		小麦粉 パン粉 片栗粉 油	小 674 329
		ごまこんぶ和え	塩こんぶ	こまつな キャベツ にんじん もやし	ごま	中 790 356
		豆腐汁	豆腐 わかめ	にんじん だいこん ねぎ		
23	金	わかめごはん・牛乳	牛乳 わかめ	リクエスト: 大河原小学校 ★なんでも食べて寒さを乗り切る★		精白米 玄米
		もうかざめの しょうがしょうゆ漬け	もうかざめ			小 635 432
		たくあん和え	かつおぶし	だいこん きゅうり キャベツ にんじん	ごま	中 760 462
		豚汁	豚肉 生揚げ	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく	じゃがいも	
		カップヤクルト	ヤクルト			
26	月	パック中華麺・牛乳	牛乳		精白米 麦	
		しゅうまい②③	豚肉	たまねぎ しょうが	パン粉 油	小 668 345
		オニオンサラダ		にんじん キャベツ 赤ピーマン たまねぎ	マリネドレッシング	
		しょうゆラーメンスープ	豚肉 なると	にんじん はくさい ねぎ にら もやし たけのこ	 1/24~1/30は 「全国学校給食週間」です	中 819 375
		大学芋	さつまいも	砂糖		
27	火	豆腐めし・牛乳	牛乳 豆腐 油揚げ	にんじん ごぼう こんにゃく	精白米 麦 三温糖	
		ぶりフライ	ぶり	 大漁大漁!	パン粉 小麦粉	小 597 362
		いかみかみサラダ	いか		うま塩ドレッシング	中 753 396
		みそ汁	わかめ	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ		
28	水	ゆめロール・牛乳	牛乳		ゆめロール	
		チーズ風 とろーりハンバーグ	豚肉 大豆 鶏肉	たまねぎ にんにく しょうが トマト	砂糖	小 588 882
		グリーンサラダ		赤ピーマン プロッコリー こまつな コーン	和風ドレッシング	中 770 986
		パンプキンポタージュ	豆乳 牛乳 白いんげん豆	たまねぎ かぼちゃ にんじん	じゃがいも	
29	木	玄米ごはん・ジョア	ジョア		精白米 玄米	
		肉じゃが	豚肉	たまねぎ にんじん しらたき しょうが グリンピース	三温糖 油 麵 じゃがいも	小 628 396
		ごまみそ和え	~昭和村こんにゃく(29)の日~		ごま 三温糖	中 770 439
		よかつペ汁	生揚げ	ごぼう にんじん だいこん えのき かぼちゃ		
30	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	今の時期は脂がのっているよ!		精白米 麦
		ホッケ	ホッケ			小 648 325
		じゃがいもと明太子のサラダ	たらこ	こまつな プロッコリー コーン 赤ピーマン	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	中 774 351
		みそ汁	豆腐	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	麵	