

1月分献立表

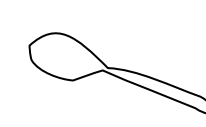
日 ち ち	曜 日	ス プ ー ン	牛 乳	献立		赤	黄	緑	栄養価	
				主食	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
9	木	○	○	麦ご飯 (皿)	県産米粉の和風カレー 焼フランク 小松菜の炒め物	鶏肉 フランクフルト 炒り卵 鶏レバー 牛乳	米 麦 さといも 米油 米粉カレールウ	たまねぎ こまつな キャベツ しめじ にんじん だいこん れんこん ごぼう しょうが にんにく	861	29.8
10	金	○	○	ご飯	雑煮 鱈オレンジ煮 胡麻和え	鶏肉 かまぼこ 鱈オレンジに 牛乳	米 餅 ごま さとう	にんじん ねぎ だいこん しいたけ みつば こまつな さやいんげん もやし	796	31.1
14	火	○	○	食パン	白いんげん豆のクリームシチュー 彩り野菜の肉団子 2個 野菜ソテー	鶏肉 ベシャメルソース 牛乳 生クリーム ハム 彩り野菜の肉団子	パン 白いんげん豆 米油 バター	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース にんにく キャベツ きいろピーマン	787	32.9
15	水	○	○	ご飯	豚汁 鮭の塩焼き のり風味和え	豚肉 鮭の塩焼き のり 牛乳	米 じゃがいも 米油 さとう ごま油 ごま ふりかけ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ はくさい きゅうり えのきたけ	761	35.5
16 ★	木	○	○	ソフト麺	おかめうどん 県産里芋コロック 大根のゆず甘酢和え	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	麺 焼き麩 さとう でん粉 米油 里芋コロック	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう だいこん ゆず	757	30.3
17	金	○	○	ご飯	レンファータン 棒餃子 五目春雨	鶏肉 卵 ハム 牛乳	米 ごま油 でん粉 米油 春雨	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし もやし たら たけのこ 棒餃子	751	27.3



19日は食育の日



20	月	○	○	コッパン	アルファベットスープ 豚肉のトマトソース コーンサラダ	豚肉 牛乳 ベーコン	パン マカロニ 米油 さとう オリーブオイル	ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい ピーマン トマト にんにく とうもろこし キャベツ	761	30.6	
21	火	○	○	ご飯	スキー汁 ししゃもえごまフライ 2本 豚肉の柳川煮	豆腐 豚肉 卵 ししゃもえごまフライ 牛乳	米 米油 さとう さつまいも	こんにゃく ごぼう ねぎ だいこん にんじん こまつな しいたけ	813	30.8	
22	水	○	○	中華おこわ	中華わかめスープ ほうれん草しゅうまい 2個 生揚げのチャオサイ	ほうれん草しゅうまい 絹揚げ 牛乳 焼き豚 えび わかめ なた	米 もち米 ごま油 さとう でん粉 ごま	チンゲンサイ しめじ たけのこ しいたけ ねぎ だいずもやし はくさい	821	30.9	
23	木	○	○	麦ご飯	鶏肉丼 さつま揚げ ポテトサラダ	鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 麦 米油 じゃがいも さとう マヨネーズ	こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しいたけ きゅうり とうもろこし	794	32.9	
24 ★	金	○	○	○	●千葉県の献立 ◆性学もちの汁物 鱈フライ 菜の花炒め	鶏肉 鱈フライ 炒り卵 かまぼこ 牛乳	米 性学もち 米油	だいこん にんじん こまつな ねぎ まいたけ なのはな もやし キャベツ	838	31.6	
27	月	○	○	○	●北海道の献立 道産子汁 ほっけのごま焼き ひじきの煮物	豚肉 ひじき 油揚げ ほっけのごま焼き 大豆 牛乳	米 じゃがいも バター 米油 さとう	だいこん たまねぎ とうもろこし こんにゃく にんじん	808	35.3	
28	火	○	○	○	●岩手県の献立 ◆まめぶ汁 ハンバーグの南部みそソース 水菜と昆布のサラダ	豆腐 油揚げ ハンバーグ 昆布 牛乳	米 もちあわ まめぶ さとう ごま でん粉	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ かんぴょう みずな きゅうり	826	33.0	
29	水	○	○	○	●福岡県の献立 かめ煮 しいら香草フライ ぬた和え(小バット)	鶏肉 しいら香草フライ いか 牛乳	米 さといも 米油 さとう ごま	ごぼう れんこん たけのこ にんじん こんにゃく だいこん こまつな	851	35.7	
30	木	○	○	○	●埼玉県の献立 かも葱うどん しゃくし菜まん のらぼう菜入り炒り豆腐	かも肉 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 鶏肉 牛乳	麺 さとう しゃくし菜まん 米油	ねぎ ごぼう しいたけ ほうれんそう にんじん のらぼう菜	761	34.6	
31	金	○	○	○	子どもパン スライス	二色ニョッキ入りスープ チーズオムレツ スラッピージョー	鶏肉 チーズオムレツ 豚肉 牛乳 チーズ	パン ニョッキ 米油 さとう パン粉	たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム パセリ トマト グリーンピース にんにく	817	34.1

- ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。
- ※ 「スプーン」は、の印のついた日に持ってきましょう。
- ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
- ※ (★)印の日に、放送用資料があります。

- ※ (◆)印の献立について
 - ◆24日(金)性学もち・・・うるち米を粉にしないで蒸したお米で作るもちのことです。
 - ◆28日(火)まめぶ・・・くるみと黒砂糖でつくった甘いあんを、小麦粉の皮で包んだ団子のことです。

毎年、1月24日～30日は学校給食週間です。
全国各地の郷土料理や、地域の特産品を取り入れた日に●印をつけています。



平均 798 31.7