

# 1月 献立表

令和元年度

宝立小中学校 (中)

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
8(水)	カレーライス 牛乳(ぎゅうにゅう) ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト 生クリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース りんご みかん もも バナナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	898	25.4	23.5	3.0
9(木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉とれんこんの揚げからめ とうふと白菜のスープ	ぎゅうにゅう とりもも肉 ベーコン とうふ	れんこん ほくさい えのき ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さつまいも さとう ごま	789	28.8	22.5	1.9
10(金)	ごはん 牛乳 さんまのゴマみそ煮 いかときゅうりの酢の物 大根のそぼろ煮	ぎゅうにゅう とりひき肉 ぶたひき肉 ちくわ さんま いか わかめ	だいこん たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん きゅうり	こめ あぶら さとう か たくりこごま	824	34.9	22.4	3.0
14(火)	ごはん 牛乳 ミートボール (あますあん) さつまいもとりんごのサラダ もやしとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ミートボール チーズベーコン わかめ	きゅうり フロッコリー りんご もやし はくさい コーン	こめ さとう さつまいも マヨネーズ	728	23.8	20.0	2.6
15(水)	ひじきごはん 牛乳 いわしのかば焼風 キャベツのごま和え わかめととうふのみそ汁	ぎゅうにゅう ひじき あぶら あげ とりもも肉 いわし あおのり とうふ わかめ	にんじん えだまめ キャベツ こまつな もやし えのき なめこ たまねぎ	こめ むぎ しらたき あ ぶら さとう ごま さんお んどう	862	34.1	26.6	3.8
16(木)	ごはん 牛乳 鶏(けい) ちゃん 根菜すまし汁 バナナ	ぎゅうにゅう とりもも肉 あぶらあげ	キャベツ たまねぎ はくさい だいこん ごぼう ねぎ しめじ にんじん バナナ	こめ あぶら ごまあぶら さつまいも じゃがいも	813	28.3	21.7	2.3
17(金)	麦ごはん 牛乳 酢鶏(すどり) 中華スープ	ぎゅうにゅう とりもも肉 うすらたまご とうふ	しょうが たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ しいたけ はくさい ねぎ きくらげ	こめ むぎ かたくりこ はくりきこ じゃがいも あぶら さとう はるさめ	814	30.2	21.6	2.9
20(月)	ごはん 牛乳 イカと海そうのお好み焼き風 ぶた肉とピーマンのピリカラ炒め もすくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう いか わかめ たまご ぶたにく もすく とうふ	キャベツ しょうが にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ チンゲンサイ	こめ はくりきこ ピー マン あぶら ごまあぶら かたくりこ	814	33.1	21.4	2.9
21(火)	魚そぼろご飯 牛乳 キャベツときゅうりの和風サラダ もやしと厚あげのみそ汁	ぎゅうにゅう さば たまご わかめ かまぼこ あつあげ	しょうが こまつな キャベツ きゅうり もやし ねぎ えのき にんじん	こめ あぶら さとう ご まあぶら ごま	764	28.0	25.2	3.1
22(水)	ごはん 牛乳 かきあげ(さくらえび) きゅうりともやしのしょうが酢和え 厚あげと小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ さくらえび きゅうりともやしのしょうが酢和え 厚あげと小松菜のみそ汁	たまねぎ にんじん 糸みつば きゅうり もやし こまつな えのき だいこん	こめ はくりきこ あぶら さとう	774	24.5	22.3	2.4
23(木)	ごはん 牛乳 さのこハンバーグ 青菜ソテー パンブキンシチュー	ぎゅうにゅう サンバーグ ベーコン とりもも肉	えのき まいたけ しめじ 葉ねぎ こまつな もやし コーン かぼちゃ たまねぎ にんじん フロッコリー	こめ むぎ かたくりこ バター あぶら	917	34.2	26.7	4.0
24(金)	おにぎり 牛乳 サケの塩焼き 野菜の塩もみ 栄養すいとん	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい こまつな コーン	こめ はくりきこ しらた まこ	795	34.3	21.5	2.2
27(月)	ごはん 牛乳 若鶏のザンギ(からあげ) 切干大根の松前漬風 道産子汁 北海道小麦のクレープ(いちご)	ぎゅうにゅう とりもも肉 いか こんぶ ぶたにく	しょうが だいこん にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ しめじ コーン	こめ かたくりこ こめ あぶら じゃがいも パ ター	938	34.7	32.0	2.7
28(火)	ごはん 牛乳 いかのかんすり風炒め きりざいのっぺい汁 ハッピーターン	ぎゅうにゅう いか なつと う とりもも肉 かまぼこ ねぎ しいたけ	たまねぎ 赤ピーマン しょうが だい こん にんじん のざわな しそれんこ ねぎ しいたけ	こめ ごまあぶら さとう ごま さといも こんにゃ く かたくりこ	763	36.0	15.5	2.3
29(水)	えんむすびごはん 牛乳 いそか和え 松江(まつえ) おでん キラキラマスカットゼリー	ぎゅうにゅう のり あつあ げ ちくわ たまご イカ ボール	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こまつな キャベツ もやし しゅんぎ く だいこん	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	743	26.8	16.7	3.6
30(木)	能登牛(うし)の牛丼 牛乳 ゆかり和え 珠洲産のと115のみそ汁	ぎゅうにゅう 牛肉 かまぼ こ とうふ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん えのき ねぎ キャベツ きゅうり だいこん ゆ かり はくさい 生しいたけ	こめ むぎ あぶら しら たき さとう	805	32.1	23.9	3.0
31(金)	麦ごはん 牛乳 たまご蒸し れんこんの金平 厚あげといものみそ汁	ぎゅうにゅう たまご 豚ひ き肉 ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん えだまめ れんこ ん いんげん えのき	こめ むぎ あぶら さ とう こんにゃく しらたき ごまあぶら ごま じゃが いも	852	34.7	25.7	2.5

\* 献立は材料の都合により変更する場合があります。

今月の平均値 817 30.8 22.9 2.8

栄養基準量 830 27~41 18~27 2.5未満

始業式

〇〇給食  
"だいこん"

スキー研修  
(~23日)

全国学校  
給食週間  
~30日  
初給食献立

北海道メニュー

新潟県メニュー

島根県メニュー

珠洲市メニュー  
地産地消  
給食事業  
(能登牛・のと115)

## 給食づくりのヒミツ大公開!

### 働く心構え

みんなの給食にゴミやあぶないものが入らないように、とても気をつけて給食を作っています。  
髪の毛をしっかりとぼうしに入れ、手洗いはツメの間まで洗います。  
給食当番の人も、盛り付けの時にゴミが入らないように、しっかりと身支度・手洗いをしましょう!



### おいしさへのこだわり

おいしいものを食べてほしいから、大変だけど、おいしくなる工夫をたくさんしています。  
★かつおぶしとこんぶでダシをとります  
★苦手なものも食べやすいように、下処理をしています



などなど...



今年の給食週間は  
スペシャルメニューです。  
今年は珠洲市の姉妹都市を  
めぐるメニューになっています。  
日本全国、グルメツアーの一週間。お楽しみに!!