

1月 献立表

平成30年

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	
始業式 9(火)	ハヤシライス 牛乳 フルーツポンチ (ナタデココ入り)	牛にゅう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース トマト みかん もも パイン アップル パナナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	896	26.3	22.9	2.9	
10(水)	ごはん 牛乳 きのこハンバーグ コールスローサラダ 野菜スープ	牛にゅう ぶたにく とりにく ハム かまぼこ	えのき まいたけ しめじ 葉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン こまつな だいこん	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	782	26.6	18.3	3.5	
11(木)	ごはん 牛乳 鱈の竜田揚げ れんこんサラダ 干切りスープ	牛にゅう さば とうふ ベーコン	しょうが れんこん にんじん きゅうり キャベツ フロccoli レタス もやし えのき	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ながいも	890	31.3	30.2	2.7	
〇〇給食 "だいこん" 12(金)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の香草焼き いかくんサラダ チンゲン菜の卵スープ	牛にゅう とりもも いか とうふ たまご	にんにく バジル だいこん きゅうり にんじん チンゲンサイ きくらげ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ こま かたくりこ	805	34.2	28.4	3.1	
15(月)	親子丼 牛乳 いかと大根のいしる煮 じゃがいものみそ汁	牛にゅう ちくわ とりもも たまご いか あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ だいこん いんげん しめじ	こめ むぎ さとう じゃがいも	818	38.7	18.6	4.1	
16(火)	ひじきご飯 わかめうどん 牛乳 ピーナツ和え りんご	牛にゅう ひじき あぶらあげ とりもも わかめ	にんじん 枝豆 しめじ ねぎ キャベツ こまつな もやし りんご	こめ むぎ しらたき うどん ピーナツ さとう	790	24.9	14.5	3.6	
17(水)	麦ごはん 牛乳 枝豆しゅうまい ホイコーロー サンラータン	牛にゅう ぶたにく えび とうふ たまご	キャベツ ビーマン ねぎ たまねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ 葉ねぎ いらしいたけ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	934	41.9	28.4	3.2	
18(木)	ごはん 牛乳 マカロニサラダ 冬のポトフ ふりかけ さつまいもクレープ	牛にゅう ハム ウィンナー レンズまめ	フロccoli キャベツ みかん たまねぎ にんじん だいこん はくさい れんこん こまつな 生しいたけ	こめ むぎ マカロニ マヨネーズ じゃがいも パター はくりきこ さつまいも	881	24.9	24.2	2.7	
〇〇給食 "さつまいも" 19(金)	麦ごはん 牛乳 大豆とお芋の揚げがらめ 石狩汁 みかん	牛にゅう だいず がすえび さけ	にんじん だいこん はくさい ねぎ えのき コーン みかん	こめ むぎ かたくりこ さつまいも あぶら さとう こま じゃがいも パター	837	29.1	22.1	2.0	
22(月)	麦ごはん 牛乳 イカのチリソース はりはり漬け 卵ともやしのスープ	牛にゅう いか たまご	たまねぎ しょうが ハセリ だいこん キャベツ きゅうり にんじん レタス もやし えのき	こめ むぎ はくりきこ かたくりこ あぶら さとう	821	31.2	21.0	3.1	
スキー教室 (~25日) 23(火)	麦ごはん 牛乳 煮豆 きゅうりとわかめの酢の物 すき焼き風煮 パナナ	牛にゅう きんときまめ わかめ かまぼこ ぶたにく とうふ	きゅうり しょうが にんじん たまねぎ ごぼう はくさい ねぎ えのき パナナ	こめ むぎ さとう しらたき あぶら	881	35.3	17.4	3.1	
全国学校給食週間 (~30日) 24(水)	ごはん 牛乳 鮭の珠洲塩焼き ひと塩野菜 栄養すいとん 味つけのり	牛にゅう さけ こんぶ ぶたにく あぶらあげ のり	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 むぎ はくりきこ しらたまご	850	36.4	21.9	2.4	
25(木)	麦ごはん 牛乳 揚げだし豆腐 磯香和え けんちん汁	牛にゅう とうふ のり	だいこん あさつき だいこん こまつな キャベツ にんじん はくさい ごぼう しいたけ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも さといも こんにゃく	846	25.7	25.3	2.7	
26(金)	軍かんカレー 牛乳 ミモザサラダ 元気ヨーグルト	牛にゅう 牛ひき肉 ぶたひき肉 たまご ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース フルーベリー フロccoli パプリカ キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら パター さとう	1060	35.1	38.2	5.6	
29(月)	ごはん 牛乳 肉じゃが 厚揚げの和風グラタン きゅうりのごま醤油	牛にゅう ぶたにく あつあげ チーズ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん しめじ チンゲンサイ きゅうり だいこん	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう はくりきこ パター パン粉 こま	936	34.2	26.3	3.2	
30(火)	麦ごはん 牛乳 さつまいもコロケ 焼肉サラダ ミルクスープ	牛にゅう チーズ ぶたにく あさり	しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん にんじん たまねぎ こまつな えのき 生しいたけ	こめ むぎ あぶら こま	807	27.1	22.5	2.9	
31(水)	麦ごはん 牛乳 出し巻き卵 じゃがいものごま和え キャベツのみそ汁	牛にゅう たまご あぶらあげ	にんじん いんげん コーン キャベツ こまつな しめじ	こめ むぎ じゃがいも こま さとう	743	23.8	19.5	2.2	
* 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	857	31.0	23.5	3.1
					栄養基準量	820	30	23~27	3.0未満

1月24日~30日は

『全国学校給食週間』

ぜんこく がっこう きゅうしょくしゅうかん

です!!

約130年前に始まった給食。この1週間は、給食について知り、考えてみましょう。

今年の全国学校給食週間のテーマは食と歴史！それぞれのメニューにテーマがあります！^^

歴史に名前が出てくる人や身近な食べ物の歴史など、食と歴史をめぐる旅をしましょう★



24日 元祖給食！(明治時代)
給食スタートのころの
メニューを味わおう。



29日
実は失敗作！?(明治時代)
あの人の無茶ぶりから生まれ
た！?おふくろの味を味わおう。



30日
石川の食歴史！(明治時代)
牛乳が身近になるまで &
石川の地場産物を味わおう

