

1月

給食予定こんだて表

門前東小学校

※献立は変更になることがあります。

日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品 * ()の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品 * ()の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ	
9	(麦飯) カレーライス 即席漬け みかん 牛乳		米 強化米 大麦 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ【乳無・バナナ無】人参 赤ワイン トマト チョップ ウスターソース 油 生姜 にんにく カレー粉 キャベツ 大根 白菜 福神漬(大根 なす きゅうり れんこん 生姜 砂糖 酢 塩) 醤油 人参 淡口しょうゆ みかん 牛乳	エネルギー 634 kca たんぱく質 19.6 g 脂質 18.8 g カルシウム 276 mg 食塩相当量 2.8 g	3学期のスタートはカレーライスです。カレーは給食準備も早く、食べるのも早いからです。久しぶりの給食です。残さず食べてほしいです。	22	ピラフ フルーツのゼリーあえ 肉だんごのスープ煮 牛乳	バナナ	米 強化米 玉ねぎ ホーウインナカット(豚肉 水あめ 砂糖 でん粉)人参 グリンピース 大麦 とうもろこし 淡口しょうゆ 油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう カクテルゼリー(りんご ぶどう もも 豆乳 砂糖)みかん缶 バナナ バインアップル缶 もも缶 白菜 鉄腕ミートボール(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 生姜 バン粉 プルーン 魚介エキス) もやし 人参 はるさめ 淡口しょうゆ しいたけ コンソメ 酒 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 651 kca たんぱく質 19.6 g 脂質 17.8 g カルシウム 288 mg 食塩相当量 2.5 g	白菜に含まれるビタミンC やカリウムなどは水溶性(水に溶け出しやすい)の栄養素なので、スープや煮込み料理などにする場合は汁ごと食べるのがおすすめです。	
10	ごはん コーンコロケ チーズ入りポテトサラダ 大根のそぼろ煮 牛乳	乳	米 強化米 コーンコロケ(とうもろこし 小麦粉 バン粉 砂糖)油 じゃがいも ブロッコリー ノンエッグドレッシング【卵・乳なし】人参 ダイスターーズ【乳】塩 こしょう 大根 玉ねぎ こんにやく 豚肉 人参 さやいんげん 濃口しょうゆ 砂糖 淡口しょうゆ 酒 片栗粉 油 かつおだし 牛乳	エネルギー 677 kca たんぱく質 18.3 g 脂質 24.2 g カルシウム 293 mg 食塩相当量 1.6 g	ポテトサラダにダイスターーズを加えてカルシウムを増やしました。成長期のみならずには大切な栄養素です。意識して食べるようにしましょう。	23	ごはん とり肉のフ레이크焼き 添え野菜 けんちん汁 牛乳		米 強化米 鶏肉 ノンエッグドレッシング【卵・乳なし】コーンフ레이크 塩 こしょう ブロッコリー 人参 ノンエッグドレッシング【卵・乳なし】 木綿豆腐 大根 人参 さといも こんにやく みそ 油揚げ 小松菜 ごま油 かつおだし 牛乳	エネルギー 642 kca たんぱく質 25.6 g 脂質 24.6 g カルシウム 324 mg 食塩相当量 1.8 g	給食で使われている「ノイグドレッシング」は卵を使わないマヨネーズです。卵の食物アレルギーがある人も一緒に食べられるように、よく使うマヨネーズは【卵なし】を使っています。	
11	ごはん(減) きびなごフライ かみかみ和え おしるこぜんざい 牛乳	魚 いか	米 強化米 きびなごフライ(きびなご 砂糖 生姜 デンプン)油 もやし するめいか ノンエッグドレッシング【卵・乳なし】きゅうり とうもろこし 切干大根 淡口しょうゆ 小豆 砂糖 煮込み餅 塩 牛乳	エネルギー 695 kca たんぱく質 19.1 g 脂質 19.0 g カルシウム 338 mg 食塩相当量 1.0 g	1月11日は「鏡開き」です。無病息災を願って鏡餅を食べます。今日はぜんざいにお餅が入っているので、ごはんは(減)になっています。	24	ごはん 揚げさばの南蛮漬け あいませ みそ汁 牛乳		米 強化米 さば竜田揚げ(さば デンプン 砂糖)玉ねぎ 油 濃口しょうゆ 酢 砂糖 レモン果汁 トウバンジャン 大根 人参 油揚げ ごぼう 砂糖 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 油 じゃがいも 人参 ねぎ みそ かつおだし わかめ 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 610 kca たんぱく質 21.3 g 脂質 21.4 g カルシウム 287 mg 食塩相当量 2.4 g	1/24~30の一週間は「全国学校給食週間」です。給食では成長期に必要な栄養が摂れるように献立が考えられています。また地産地消を心がけています。	
12	ごはん かぼちゃしゅうまい マカロニサラダ おでん 牛乳	魚 乳	米 強化米 味かつおふりかけ(ごま 鰹節 砂糖 醤油) かぼちゃしゅうまい(キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 れんこん 小麦粉 乳成分) キャベツ マカロニ ノンエッグドレッシング【卵・乳なし】人参 ロースハム【乳・卵なし】きゅうり こしょう 大根 鶏肉 こんにやく 人参 がんもどき【乳・卵なし】さつま揚げ【乳・卵なし】さやいんげん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酒 砂糖 こんぶ 牛乳	エネルギー 662 kca たんぱく質 24.2 g 脂質 20.8 g カルシウム 323 mg 食塩相当量 2.3 g	大根に含まれるミネラルはカリウム・鉄・カルシウムです。カリウムはむくみ予防に鉄は造血、カルシウムは骨などを作るのに必要な栄養素となっています。	25	ナン ドライカレー ベーコン巻オムレツ 花野菜とツナのマヨネーズあえ 牛乳		ナン(小麦粉 塩) 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ【乳無・バナナ無】人参 大豆 油 赤ワイン 生姜 にんにく カレー粉 ベーコン巻オムレツ(卵 ベーコン【乳】砂糖 醤油 さば節だし 油) キャベツ ブロッコリー カリフラワー ノンエッグドレッシング【卵・乳なし】まぐろ缶 レモン果汁 牛乳	エネルギー 673 kca たんぱく質 26.7 g 脂質 36.0 g カルシウム 298 mg 食塩相当量 3.8 g	子どもたちに大人気のナンです。主に西アジアや南アジアなどで食べられている釜焼きパンのことで、主に小麦粉・塩・水・酵母で作られることが多いパンです。	
15	麦飯 親子丼 たくあん和え 豆腐のみそ汁 牛乳	卵	米 強化米 大麦 玉ねぎ 卵 鶏肉 おしゃれ棒かまぼこ(魚肉 卵白 砂糖) みつば 淡口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ 砂糖 みりん かつおだし 昆布だし キャベツ 千切たくあん漬(大根) 大根 人参 淡口しょうゆ 木綿豆腐 えのきたけ みそ ねぎ わかめ かつおだし 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 611 kca たんぱく質 28.8 g 脂質 16.1 g カルシウム 333 mg 食塩相当量 3.1 g	卵は完全栄養食と言われていますが、全ての栄養素を摂れるほどパーフェクトな食材ではありません。食物繊維とビタミンCは含まれていません。食事の際は野菜や果物を一緒に食べましょう。	26	ごはん 切干大根のハムサラダ じぶ煮 ココアワッフル 牛乳		米 強化米 小松菜 ノンエッグドレッシング【卵・乳なし】切干大根 ロースハム【乳・卵なし】すりごま 淡口しょうゆ みりん レモン果汁 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 たけのこ水煮 人参 さといも しいたけ 濃口しょうゆ 片栗粉 みりん 酒 麩 砂糖 ココアワッフル(卵 砂糖 小麦粉 乳製品 油) 牛乳	エネルギー 649 kca たんぱく質 23.3 g 脂質 20.7 g カルシウム 336 mg 食塩相当量 1.5 g	じぶ煮は石川県の郷土料理です。少なくとも江戸時代から食べられてきた武家料理です。鴨肉に小麦粉をまぶすので、とろみがあるのが特徴です。	
16	ごはん めぎすフライ 5色の中華サラダ 豚汁 牛乳	魚	米 強化米 めぎすフライ(めぎす バン粉 小麦粉) 油 ウスターソース もやし キャベツ ロースハム【乳・卵なし】小松菜 人参 濃口しょうゆ みりん ごま油 ごま 砂糖 酒 大根 玉ねぎ 豚肉 人参 こんにやく みそ ねぎ かつおだし 牛乳	エネルギー 617 kca たんぱく質 24.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 312 mg 食塩相当量 3.0 g	石川県産のめぎすを使用しためぎすフライです。骨ごと食べられるように揚げたので、タンパク質だけでなくカルシウムもとれるようにしてあります。	29	ごはん 焼きギョウザ 野菜のナムル 麻婆豆腐 牛乳		米 強化米 焼き目ギョウザ(キャベツ 豚肉 鶏肉 生姜 ニラ 小麦粉 大豆粉) もやし 小松菜 キャベツ 人参 ロースハム【乳・卵なし】濃口しょうゆ ごま ごま油 酒 みりん 砂糖 木綿豆腐 玉ねぎ 豚肉 人参 ねぎ 八丁みそ なら 濃口しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 油 しいたけ 牛乳	エネルギー 665 kca たんぱく質 26.3 g 脂質 22.4 g カルシウム 440 mg 食塩相当量 2.3 g	とうふのタンパク質は植物性なので、バランスよくアミノ酸が含まれているので、体内で効率よく利用できます。また大豆製品なのでカルシウムも豊富です。	
17	ごはん チキンカツ コールスローサラダ 春雨のスープ 牛乳		米 強化米 チキンカツ(鶏肉 油 小麦粉 バン粉)油 キャベツ とうもろこし 水菜 ノンエッグドレッシング【卵・乳なし】人参 酢 油 砂糖 塩 こしょう 玉ねぎ 豚肉 人参 はるさめ 油 とりがらだし コンソメ パセリ 牛乳	エネルギー 621 kca たんぱく質 19.4 g 脂質 22.0 g カルシウム 311 mg 食塩相当量 1.6 g	春雨とは、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどのでんぷんを麺状に加工した乾燥食品です。一見、麺のようですが、じつは小麦粉は使っていないグルテンフリーの食材です。	30	ごはん ぶりのいしる焼き だいこんなます とり野菜 牛乳		米 強化米 ぶり 酒 みりん いしる 砂糖 大根 人参 油揚げ 酢 淡口しょうゆ 砂糖 酒 砂糖 ごま 塩 玉ねぎ 白菜 もやし 豚肉 ねぎ 人参 こんにやく ぶなしめじ みそ 砂糖 香辛料 みりん 濃口しょうゆ 生姜 酒 牛乳	エネルギー 631 kca たんぱく質 28.4 g 脂質 20.0 g カルシウム 301 mg 食塩相当量 2.1 g	いしるは石川県の能登半島で作られている伝統的な調味料です。原料はいわし・さば・いかなどの魚介と塩で、コクと深みのある味が特徴です。	
18	ごはん(減) 肉団子の和風あん いんげんのごまあえ のっぺい汁 牛乳 / プリン	乳	米 強化米 ピック肉団子たれ付き(鶏肉 豚肉 玉ねぎ バン粉 ごま油 生姜) キャベツ もやし さやいんげん さつま揚げ【乳・卵なし】人参 濃口しょうゆ ねりごま 砂糖 すりごま 大根 さといも 人参 ねぎ 油揚げ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 片栗粉 しいたけ かつおだし 塩 牛乳 / プリン(牛乳 水あめ 砂糖)	エネルギー 680 kca たんぱく質 22.1 g 脂質 19.5 g カルシウム 322 mg 食塩相当量 2.6 g	のっぺい汁は、醤油と出汁が中心の優しい味付けになっています。根菜を複数使ったのっぺい汁は食べると体が温かくなります。	31	わかめごはん 鶏のからあげ 白菜のごまあえ かす汁 牛乳		米 強化米 大麦 わかめ 砂糖 塩 鶏むね肉 油 米粉 片栗粉 濃口しょうゆ 酒 生姜 もやし 白菜 こんにやく 人参 ねりごま さつま揚げ【乳・卵なし】砂糖 すりごま 濃口しょうゆ 大根 人参 ごぼう ねぎ みそ 酒かす 油揚げ しいたけ 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 615 kca たんぱく質 25.3 g 脂質 20.3 g カルシウム 293 mg 食塩相当量 2.4 g	酒粕にはビタミン類、炭水化物、アミノ酸などが豊富に含まれ、体を温める効果があるとされています。寒い冬にみそ汁に入れるととても体が温まります。	
19	ごはん(減) カレーコロケ ブロッコリーのごまマヨあえ たまごあんかけうどん 牛乳	卵	米 強化米 カレーコロケ(じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 バン粉 砂糖 カレー粉)油 ブロッコリー キャベツ ノンエッグドレッシング【卵・乳なし】人参 すりごま 濃口しょうゆ うどん 卵 小松菜 濃口しょうゆ 片栗粉 淡口しょうゆ かつおだし 砂糖 昆布だし 牛乳	エネルギー 626 kca たんぱく質 19.1 g 脂質 21.5 g カルシウム 290 mg 食塩相当量 2.0 g	おつゆ茶碗で食べる給食のうどんは、麺の量が少ないので、ごはんがつかます。しかし麺があるので、いつもより少ないごはんの量になっています。							

ポイントは「石けんで30秒」

水道の水が冷たい季節になりました。冷たいからとちよここと水をつけただけの手洗いをしてしまう人がいますが、それでは汚れは落ちません。石けんで30秒しっかり手洗いをすると、手についたばい菌や汚れがしっかりとがれ、水と一緒に流れていきます。食事の前はしっかり手洗いをしましょう。