



1月 よていこんだて



日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I補料 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
8	水	カレーライス、牛乳、野菜とチーズのサラダ、福神漬	ぶた肉、牛乳、チーズ	学校給食米、むぎ、じゃがいも、油、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご、きゅうり、キャベツ、だいこん、なす、れんこん、しいたけ	739	23.8	21.9	3.3
9	木	ごはん、牛乳、いかくんサラダ、厚揚げとひき肉のうま煮	牛乳、★さきいか、厚揚げ、とり肉	学校給食米、マヨネーズ、こんにゃく、じゃがいも、油、さとう、かたくり粉	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えだまめ	692	26.0	25.6	1.6
10	金	ごはん、牛乳、ちくわの煮付け、かぶとかまぼこの酢の物、お雑煮風すまし汁	牛乳、ちくわ、かまぼこ、わかめ、とり肉	学校給食米、さとう、もち	しょうが、かぶ、きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな	606	25.5	10.1	3.0
大根の日									
14	火	ごはん、牛乳、キャベツともやしの和えもの、あんかけうどん、りんご	牛乳、かまぼこ、とり肉、油揚げ	学校給食米、ごま、うどん、かたくり粉	こまつな、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、りんご	614	22.1	14.0	2.2
15	水	ごはん、牛乳、揚げしゅうまい、中華和え、わかめスープ	牛乳、ぶた肉、とり肉、☆ハム、豆腐、わかめ	学校給食米、さとう、ごま、こむぎこ、ごま油	キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ、えのき、にんじん	611	19.9	21.6	2.1
16	木	食パン、牛乳、ブルーベリージャム、マセドアンサラダ、ビーフシチュー	牛乳、チーズ、☆ハム、牛肉	食パン、ブルーベリージャム、油、さとう、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、りんご、にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー	734	28.9	24.3	5.3
17	金	ごはん、牛乳、メンチカツ、切干大根の煮つけ、めった汁	牛乳、さつま揚げ、ぶた肉	学校給食米、油、さとう、こんにゃく、さつまいも	切干しだいこん、にんじん、さやいんげん、ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ、たまねぎ	655	23.9	18.3	2.0
20	月	ごはん、牛乳、白菜のごま和え、肉みそおでん	牛乳、厚揚げ、ちくわ、さつま揚げ、こんぶ、とり肉	学校給食米、ごま、さとう、こんにゃく、油	こまつな、はくさい、もやし、にんじん、だいこん	614	25.4	18.6	2.4
21	火	三色おはぎ、牛乳、さざなみ、和え、みかん	あずき、きな粉、牛乳、しおこんぶ	学校給食米、もち米、さとう、ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、みかん	861	24.8	13.2	1.2
おはぎ給食									
22	水	ごはん、牛乳、ハムカツ、れんこんサラダ、冬野菜のコンソメスープ	牛乳、☆ハム、☆たまご、ツナ	学校給食米、こむぎこ、パン粉、油、マヨネーズ、ごま、じゃがいも	れんこん、にんじん、きゅうり、コーン、だいこん、ブロッコリー、はくさい	701	24.0	25.9	3.2
23	木	肉まん、牛乳、野菜ラーメン、華風きゅうり、バナナ	牛乳、ぶた肉	中華めん、油、さとう、ごま、こむぎこ、パン粉、ごま油	たけのこ、にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、もやし、コーン、ねぎ、きゅうり、バナナ	589	25.1	17.6	2.6
24	金	おにぎり、牛乳、鮭の塩焼き、野菜の塩もみ、栄養すいとん風	牛乳、さけ、ぶた肉、油揚げ	学校給食米、しらたま	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	623	30.9	14.5	4.1
給食のはじまり献立									
27	月	ごはん、牛乳、鶏肉のザンギ、切干大根の松前漬け風、どさんこ汁、北海道産小麦のあまおうクレープ	牛乳、とり肉、★するめ、こんぶ、ぶた肉、☆たまご	学校給食米、かたくり粉、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう、	切干しだいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ねぎ、しめじ、コーン、いちご	751	27.8	25.9	2.5
姉妹都市給食・北海道献立									
28	火	ごはん、牛乳、いかのかんずり風炒め、きりざい、のっぺい汁、せんべい	牛乳、★いか、納豆、とり肉、かまぼこ	学校給食米、油、さとう、ごま、さとも、こんにゃく、かたくり粉	たまねぎ、赤ピーマン、にんにく、しょうが、だいこん、にんじん、のざわな、しそ、れんこん、干しいたけ、ねぎ、野沢菜、しそ	627	31.2	14.2	2.0
姉妹都市給食・新潟県献立									
29	水	えんむすびごはん、牛乳、磯香和え、松江おでん、キラキラマスカットゼリー	牛乳、のり、厚揚げ、ちくわ、☆うすら卵、★いか、ボール	学校給食米、さとう、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、にんじん、干しいたけ、たけのこ、こまつな、キャベツ、もやし、しゅんぎく、だいこん、ぶどう、ナタデココ	641	24.2	15.7	3.0
姉妹都市給食・島根県献立									
30	木	能登牛丼、牛乳、ゆかり和え、珠洲産のと115みそ汁	きゅう肉、かまぼこ、牛乳、豆腐、わかめ	学校給食米、しらたき、油、さとう	たまねぎ、ねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、しそ、はくさい、しいたけ	704	27.5	22.0	2.6
珠洲みりょくいっぱい献立									
31	金	ごはん、牛乳、タラのフライ、おひたし、けんちん汁	牛乳、たら、豆腐	学校給食米、こむぎ粉、パン粉、油、ごま、さとも	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、はくさい、ごぼう、ねぎ	630	26.7	18.1	2.1

※ 24～30日は全国学校給食週間です。

※栄養価は中学年の値です

24日からの給食は、給食週間特別メニューとなります。お楽しみに～♪