



# 令和4年度 1月

# 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
10	ごはん / しそひじき ハンバーグ和風おろしソース れんこんと小松菜の塩炒め みそ汁	/ ひじき 寒天 豚肉 大豆たん白 豚肉 絹豆腐 うすあげ みそ	米 / さとう 水あめ 油脂 米粉 さとう 豚脂 でんぷん サラダ油	/ キヌア シソの実 玉ねぎ だいこん かんづつ果汁 れんこん にんじん 小松菜 しょうが だいこん えのきたけ にんじん ねぎ	803	33.4	23.2
11	ごはん ぶりの黒酢あんかけ 紅白なます 雑煮 黒豆 ★	ぶり 黒大豆	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう もち 花巻 さといも さとう	だいこん にんじん ゆず はくさい にんじん 生しいたけ みつば	884	30.9	25.2
12	ゆかりごはん かぼちゃコロッケ こんにやくのきんぴら 沢煮碗 みかんクレープ	豚肉 さつまいも 豚肉 豆乳	米 パン粉 じゃがいも さとう サラダ油 大豆油 サラダ油 さとう ごま油 ごま	赤しそ かぼちゃ 玉ねぎ こんにやく にんじん ピーマン だいこん たけのこ ごぼう にんじん えのきたけ みつば みかん みかん果汁 レモン果汁	817	24.5	23.2
13	ごはん エビチリ 大根のナムル シャージャン豆腐	えび 絹厚揚げ 豚肉 赤みそ	米 でんぷん 小麦粉 大豆油 サラダ油 さとう さとう サラダ油 サラダ油 さとう でんぷん	にんにく しょうが ねぎ だいこん きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ チンゲン菜 ねぎ	822	26.8	25.6
16	ココアパン ロールキャバツ シャーマンポテト 卵とコーンのスープ いちごのシュークリーム	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 大豆たん白 ゼラチン ウィンナー ベーコン 鶏卵 乳 鶏卵	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン ココア でんぷん さとう パン粉 じゃがいも サラダ油 でんぷん カスタードクリーム 小麦粉 さとう でんぷん	キャバツ 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ パセリ粉 とうもろこし 玉ねぎ 生しいたけ 小松菜 いちご	831	32.5	34.1
17	ごはん さばの香味焼き 切干大根とひじきの五目煮 鶏団子の塩鍋	さば みそ ひじき 卵焼き 鶏団子(鶏肉 大豆たん白) 焼き豆腐	米 さとう サラダ油 サラダ油 さとう 鶏団子(さとう でんぷん)	ねぎ 切干大根 にんじん むき枝豆 鶏団子(玉ねぎ じゃがいも しょうが えいも にんじん はくさい かんぱく しめじ ねぎ)	835	33.6	27.7
18	ごはん 米粉巻き ハンパンシーサラダ あんかけラーメン	豚肉 鶏肉 鶏肉 豚肉 かまぼこ	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 米粉 油脂 大豆油 さとう ごま 中華めん でんぷん	玉ねぎ キャバツ にんじん もやし にんじん きゅうり はくさい 玉ねぎ にんじん きくらげ ねぎ	835	29.3	22.5
19	ごはん チキンナゲット 海藻サラダ 根菜カレー	鶏肉 おから 大豆たん白 海藻ミックス	米 パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 米粉 大豆油 さとう サラダ油	キャバツ きゅうり にんじん 黄パプリカ	885	27.1	23.8
20	ヤーコンごはん 炊き合わせ(がんもの含め煮) (野菜の煮物) 豚もやし汁 青のり小魚 ★	うすあげ 昆布 大豆たん白 豆腐 ちくわ 豚肉 木綿豆腐 みそ いわし 青のり	米 白麦 さとう 油脂 小麦粉 上新粉 さとう さとう	ヤーコン にんじん 枝豆 にんじん きくらげ にんじんこんにやく 生しいたけ いんげん もやし にんじんこんにやく しめじ にんにく	811	39.1	23.2
23	あんロールパン ベーコン巻エッグ グリーンサラダ 白菜のクリーム煮	脱脂粉乳 あすき 卵白 大豆たん白 鶏卵 ベーコン	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン ココア 油脂 でんぷん さとう 大豆油	キャバツ ブロッコリー きゅうり 赤パプリカ はくさい 玉ねぎ にんじん とうもろこし	816	31.8	29.7
24	セルフおにぎり(塩ごはん) (のり) さけの塩焼き 漬け物 芋煮汁 みかん	のり さけ	米 油脂 米こうじ 玄米 さといも	キャバツ きゅうり たくあん(だいこん) にんじんこんにやく まいたけ 小松菜 ねぎ みかん	834	37.8	23.7
25	わかめごはん 甘えびの唐揚げ ★ 治部煮風 みそ汁 五郎島金時芋まんじゅう	わかめ 甘えび 鶏肉 絹厚揚げ みそ	米 白麦 でんぷん 大豆油 すだれ麩 さとう でんぷん	たけのこ にんじん 生しいたけ ほうれん草 わさび だいこん 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ こんにやく粉	815	33.9	16.4
26	火牛ヒピンバ(麦ごはん) (具) 小松菜とりのナムル 米粉入り卵スープ	牛肉 ロースハム のり 鶏卵	米 白麦 サラダ油 さとう さとう 米粉麺 でんぷん	ぜんまい にんじん もやし ヤーコン れんこん 小松菜 キャバツ 玉ねぎ しいたけ にんじん ねぎ	817	31.5	18.2
27	そぼろコロッケごはん(ごはん) (具) めぎすの南蛮漬 ★ にんじんの中華和え わかめのスープ	牛肉 豚肉 みそ ひじき いら卵 めぎす ツナ わかめ	米 サラダ油 さとう でんぷん 大豆油 さとう さとう ごま油 ごま	ブロッコリー にんじん しょうが ねぎ にんじん キャバツ もやし とうもろこし 玉ねぎ チンゲン菜 ねぎ	802	31.7	25.1
30	米粉ミルクロール 豚肉のハーブ焼き パンネのトマトソース かぼくの恵クリームスープ ルビーロマンゼリー	脱脂粉乳 豚肉	小麦粉 米粉 さとう マーガリン パン粉 オリーブ油 さとう 水あめ パンネマカロニ サラダ油 さとう 長いも 米粉 さとう	パプリカ オレガノ マジョラム バジル パセリ粉 玉ねぎ ピーマン 生しいたけ トマト にんにく 玉ねぎ にんじん 小松菜 ねぎ ルビーロマン果汁	886	33.8	34.6
31	ごはん(1,2年生のみ) カルボナーラおにぎり(3年生のみ) とり天 れんこんきんぴら ★ かうどん いよかん	ベーコン 卵黄 乳 チーズ のり 鶏肉 ちくわ 油揚げ	米 米 生クリーム さとう 油脂 でんぷん でんぷん 油脂 小麦粉 大豆油 サラダ油 さとう もち うどん さとう	マッシュルーム 玉ねぎ しょうが れんこん ごぼう にんじん いんげん 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ いよかん	861	28.1	20.6

※ 牛乳が毎日つきます。赤の食品にはいりません。  
 ※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をかいてあります。  
 ※ 毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)  
 ※ 下線の食品は、河北都市産です。  
 ※ 材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

1月の栄養価平均	835	15.1%	26.7%
栄養基準量	830 kcal	15% (13~20)	20% (20~30)

## 「寒」の食べ物

「寒」は、年が明けて2月の立春までの一年で寒いとされるころで、前半が二十四節気の「小寒」、後半が「大寒」となります。この時期には「寒」と名前のつく、冬の寒さでおいしさの増した食べ物が出回ります。冬を元気に過ごすための栄養もたっぷり、寒いこの時期にこそ味わいたい食べ物ばかりです。

寒ぶり

寒だら

寒たまご

凍り豆腐

寒ひらめ

寒さば

寒しじみ

寒天

※ 昔は寒のころの「寒ざらし」で作られた。