



# 1月 予定献立表



日	曜	献立名	11月 Kcal 脂質 g	蛋白質 g 塩分 g	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		給食なしの学校
					1群 タンパク質を多く含む	2群 無機質を多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
8	水	ご飯 そぼろ丼の具 茎わかめの五目炒め 油麩のみそ汁	760 20.5	31.5 3.3	鶏肉 豚肉 卵 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	人参	生姜 玉ねぎ グリンピース 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 麸	米油	東向中 成中
9	木	ご飯 ぶりのおろし煮 わかめときゅうりの和え物 白玉汁 <食育の日献立>	726 15.5	26.0 2.8	ぶり 鶏肉 なんと	牛乳 わかめ	人参	きゅうり コーン 白菜 ねぎ 大根	ご飯 白玉もち		
10	金	ご飯 えびカツ(クラス用ソース) 野菜とがんもの煮物 ごまもやし汁	798 25.0	26.6 3.3	えび たら がんもどき みそ	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし メンマ	ご飯 砂糖 パン粉 でん粉	米油 ごま ごま油	
14	火	チョコチップパン 鶏肉のレモンソースかけ カラフルサラダ ポトフ ★成小★	904 34.8	32.6 4.0	鶏肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン 人参	レモン カリフラワー 黄ピーマン 玉ねぎ 大根 キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋 でん粉	米油 ドレッシング	
15	水	ポークカレーライス(麦ご飯 ポークカレー) フルーツポンチ	899 20.3	24.0 2.3	豚肉	牛乳 チーズ	人参	桃 みかん りんご にんにく 生姜 玉ねぎ	ご飯 麦 砂糖 じゃが芋	米油	二中3年
16	木	横割り丸パン ハンバーグ ツナサラダ コーンポタージュ レモンソーダゼリー ★二中★	929 32.0	32.3 4.9	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳 わかめ 生クリーム	人参 パセリ	きゅうり 玉ねぎ コーン	パン レモンソーダゼリー パン粉	バター ドレッシング	
17	金	ご飯 おかかふりかけ 五目厚焼き卵 絹揚げのみそ炒め ワンタンスープ	776 20.1	30.9 3.2	卵 豚肉 レンズ豆 絹厚揚げ	牛乳	人参 チンゲン菜	ねぎ にんにく 干しいたけ たけのこ メンマ もやし 生姜 グリンピース 大豆	ご飯 砂糖 でん粉 ワンタン	米油 ごま油	
20	月	わかめご飯 鶏肉の照り焼き ほうれんそうのおひたし かきたま汁 ヨーグルト ★東向中★	767 21.2	36.9 4.6	鶏肉 笹かまぼこ かつお節 豆腐 卵	牛乳 ヨーグルト わかめ	ほうれん草	もやし 干しいたけ 白菜 ねぎ	ご飯 でん粉		
21	火	ミルクパン 野菜グラタン スパゲティナポリタン コンソメスープ	917 37.5	26.1 4.1	ハム 鶏肉 豆乳	牛乳	ピーマン 人参 パセリ ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	パン スパゲティ じゃが芋	米油	
22	水	ご飯 ほっけの塩焼き 切干大根の炒り煮 豚汁	729 17.6	33.1 3.2	ほっけ 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参	切干大根 ごぼう 大根 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	米油	
23	木	ご飯 さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 沢煮椀 カットりんご ★あけ小★	785 22.2	32.3 3.1	さば みそ さつま揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	ごぼう 干しいたけ 大根 えのきたけ ねぎ りんご	ご飯 砂糖	米油	
24	金	ハヤシライス(ご飯 ハヤシシチュー) 海藻サラダ ミルメークコーヒー ★日小★	804 19.6	24.2 4.1	豚肉	牛乳 わかめ	人参 トマト	きゅうり コーン 生姜 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	ご飯 じゃが芋 ミルメークコーヒー	米油	
27	月	ご飯 揚げぎょうざ(3個) 肉じゃが なめこ汁 ★利支★	769 20.4	24.3 2.7	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 なら	玉ねぎ グリンピース 大根 なめこ ねぎ キャベツ	ご飯 じゃが芋 砂糖 小麦粉	米油	
28	火	バターロールパン ハムチーズピカタ 鶏肉と豆のトマト煮 ジュリアンスープ	809 29.5	34.4 4.5	ハム 卵 鶏肉 ひよこ豆 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト 人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ 枝豆 大根 セロリー キャベツ	パン 砂糖	オリーブオイル	
29	水	ビビンバ(麦ご飯 肉炒め ナムル) 中華スープ ぶどうゼリー ★丘小★	868 27.2	33.0 3.8	豚肉 みそ ハム なんと 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ もやし 干しいたけ メンマ	ご飯 麦 砂糖 ぶどうゼリー	米油 ラー油 ごま ごま油	
30	木	米粉パン ショウロンポー(2個) もやしのごま酢和え みそラーメン	843 30.9	35.8 5.0	油揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参	もやし きゅうり にんにく コーン 白菜 メンマ ねぎ キャベツ 玉ねぎ たけのこ	パン 砂糖 ちゃんぽん麺 春雨 小麦粉	ごま ごま油	富中特支
31	金	ご飯 笹かまの生姜醤油かけ 筑前煮 高野豆腐のみそ汁	706 13.0	30.3 3.4	笹かまぼこ 鶏肉 さつま揚げ みそ 高野豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 ごぼう れんこん 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油	

※ 牛乳は、毎日つきます。 ※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※ 給食なしの学校は、学校だより等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	811	830
たんぱく質(g)	30.2	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	24.0	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.7	2.5未満

**今月の目標** 感謝の心を持って、  
食事をいただきます。

## 食育の日献立・・・9日 テーマ…ぶりのおろし煮

ぶりは、冬が旬の魚です。漢字で書くと『鱒』、この漢字には「師走(12月)にあぶらがのって、旨くなる魚だから」という説があります。ぶりやいわしなどの青魚の油には、DHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれています。これは、脳や神経の伝達物質にかかわり、記憶や学習能力が高まる効果があるといわれています。ぶりは、焼いたり、煮たり、寿司など、昔から色々な料理で食べられてきました。今月の給食は、大根おろしで煮て仕上げた『ぶりのおろし煮』です。体にも良い、季節の魚をおいしく食べてみましょう。

## 《リクエスト献立》★学校名★印は、リクエスト献立です

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。給食週間に合わせて、14日から各学校の小学生、中学生のみなさんが考えた「リクエスト献立」による給食を実施します。みなさんが大好きな献立も登場しますのでどうぞお楽しみに。