

# 1月 予定献立表



日 (曜)	こんだて ★ 牛乳は、毎日つきます。	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	給食なし の学校
		ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
8 (水)	ご飯 ポークしゅうまい(2個) きゅうりとメンマの中華和え 豆腐の中華煮	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ	メンマ きゅうり もやし しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しめじ チンゲンサイ	ごはん さとう ラーゆ ごま ごまあぶら でんぶ パンこ こむぎこ	625	26.6	東向小 成東小 明小
				17.2	2.6		
9 (木)	ご飯 揚げぎょうざ(2個) 肉じゃが なめこ汁 ★利支★	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ なめこ グリーンピース だいこん ねぎ キャベツ にはら	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも さとう こむぎこ	588	19.5	
				17.0	2.2		
10 (金)	ピビンバ(麦ご飯 肉炒め ナムル) 中華スープ ぶどうゼリー ★丘小★	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム なんと とうふ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれんそう ほししいたけ メンマ チンゲンサイ	ごはん むぎ しょくぶつゆ さとう ラーゆ ごま ごまあぶら ぶどうゼリー	680	26.3	成小 2.3.6年
				22.6	3.0		
14 (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	ぎゅうにゅう ハム チーズ とりにく ひよこまめ だいたい ベーコン たまご	にんにく たまねぎ トマト えだまめ にんじん だいこん セロリー キャベツ パセリ	パン オリーブオイル さとう	597	26.6	
				22.9	3.3		
15 (水)	ご飯 ほっけの塩焼き 切干大根の炒り煮 豚汁	ぎゅうにゅう ほっけ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん きりぼしだいこん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう さといも	570	26.9	
				15.2	2.5		
16 (木)	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	ぎゅうにゅう ハム とりにく とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ パセリ コーン ほうれんそう	パン しょくぶつゆ スパゲティ じゃがいも	651	19.9	
				27.3	2.8		
17 (金)	ご飯 鶏肉のから揚げ(2個) れんこんサラダ 白菜とえのきのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ みそ	れんこん にんじん はくさい えのきたけ ねぎ にんにく しょうが	ごはん ごま マヨネーズ ドレッシング じゃがいも でんぶ	677	21.4	
				26.5	2.4		
20 (月)	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★	ぎゅうにゅう さば さつまあげ ひじき みそ ぶたにく	にんじん さやいんげん ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ えのきたけ りんご	ごはん しょくぶつゆ さとう	601	25.2	富小5の1
				17.8	2.7		
21 (火)	横割り丸パン ハンバーグ ツナサラダ コーンポターージュ レモンソーダゼリー ★二中★	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ わかめ なまクリーム	きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	パン ドレッシング バター パンこ レモンソーダゼリー	732	26.2	
				26.5	3.9		
22 (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	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	もも みかん りんご しょうが にんにく にんじん たまねぎ	ごはん むぎ さとう しょくぶつゆ じゃがいも	699	19.2	富小5の2 丘小5年
				17.2	1.8		
23 (木)	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★	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ささかまほこ かつおぶし とうふ たまご ヨーグルト	ほうれんそう もやし ねぎ ほししいたけ はくさい	ごはん でんぶ	617	31.1	利支6年 丘小3年
				18.7	3.4		
24 (金)	ご飯 笹かまの生姜醤油かけ 筑前煮 高野豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう ささかまほこ とりにく さつまあげ みそ こうやとうふ	しょうが にんじん ごぼう れんこん さやいんげん だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぶ しょくぶつゆ じゃがいも	551	24.8	あけ小2年, 3の1,3の2 4の1,4の3 6の1,6の2
				11.6	2.7		
27 (月)	ご飯 ぶりのおろし煮 <食育の日こんだて> わかめときゅうりの和え物 白玉汁	ぎゅうにゅう ぶり わかめ とりにく なんと	きゅうり にんじん ねぎ コーン はくさい だいこん	ごはん しらたまもち	569	21.6	
				13.7	2.2		
28 (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★	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	レモン ブロッコリー にんじん カリフラワー パプリカ だいこん キャベツ たまねぎ	パン しょくぶつゆ さとう ドレッシング じゃがいも でんぶ	655	25.5	
				26.4	2.9		
29 (水)	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	ぎゅうにゅう えび たら がんもどき みそ	ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん にんにく たまねぎ もやし メンマ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごまあぶら ごま パンこ でんぶ	631	21.6	日小5年
				20.9	2.6		
30 (木)	パンキンパン ホキのバジル焼き きのこのクリームソテー ミートボールスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン なまクリーム とりにく ぶたにく	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ キャベツ ほうれんそう にんじん もやし	パン オリーブオイル じゃがいも	600	28.5	富小特支 1.2.3.6年 東向小特支
				24.1	3.4		
31 (金)	ハヤシライス(ご飯 ハヤシチュー) 海藻サラダ ミルメークコーヒー ★日小★	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも ミルメークコーヒー	632	19.9	あけ小2年, 3の1,3の2 4の1,4の3 6の1,6の2
				16.8	3.0		

※ 都合により、献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校により等でもご確認下さい。栄養価は、中学年(3・4年生)の表示です。

### 今月のもくひょう

### 給食に感謝しましょう。

毎日何気なく食べている給食ですが、その陰には食べ物を生産する人や、料理をつくってくれる人、たくさんの人たちが関わっています。いただけることに「ありがとう」の感謝の気持ちを持って食事をしましょう。



### 食育の日こんだて... 27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『鰯』、この漢字には「師走(12月)にあぶらがのつて、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。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー (Kcal)	628	650
たんぱく質(g)	24.2	21.1~32.5
脂質(g)	20.2	14.4~21.6
塩分(g)	2.8	2未満

### 《リクエスト献立》

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、9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、どうぞ楽しみに。★ 学校名 ★印は、リクエスト献立です。