



令和4年 1月 献立表



犬山市立犬山北小学校

日	曜	献立名 こんだてめい	おもなざいりょうと そのはたらき					
			あか からだ 赤 体をつくる		みどり からだ ちようし 緑 体の調子をととのえる		き からだ うご 黄 体を動かすエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			さかな にく たまご だいず だいず せいひん 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな かいまう 牛乳・乳製品・小魚・海藻	りよくおもしろくやさい 緑黄色野菜	た やさい ぐはもの その他の野菜・果物・きのこ	こめ 米・パン・めん・いも・砂糖	ゆし 油脂・種実
7	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		さわらのみそづけやき	さわら しろみそ				さとう	
		そうに	とりにく あぶらあげ		こまつな にんじん	はくさい しいたけ	もち	
		こうはくなます	かにふうみかまぼこ		にんじん	だいこん	さとう	
		やわらかくろまめ	くろまめ					
11	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ	あぶら
		けんちんじる	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく	さといも	
		おにまんじゅう					さつまいも こむぎこ さとう	
12	水	ミルクロール ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクロール	
		ビーフシチュー	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	じゃがいも	あぶら
		ひじきのマリネ	ハム	ひじき		きゅうり キャベツ コーン	さとう	あぶら
		りんご				りんご		
13	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		タッカンジョン	とりにく			にんにく	でんぶん こむぎこ さとう	あぶら
		さんしょくナムル			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら ごま
		スンドゥブチゲ	とうふ ぶたにく	わかめ	にんじん にら	だいこん はくさい はくさいキムチ		ごまあぶら
14	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		さけのからしマヨネーズやき	さけ					マヨネーズ
		キャベツのたくわんあえ				キャベツ きりほしだいこん たくわん		ごま
		とりごぼうみそしる	とりにく とうふ ミックスみそ		ねぎ にんじん	ごぼう たまねぎ		
		ヨーグルト		ヨーグルト				
17	月	てまきごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう			むぎごはん	
		てまきのり		のり				
		にくしぐれ	ぎゅうにく えだまめ			たまねぎ しょうが	さとう	あぶら
		たまごやき	たまご					
		こんさいじる	とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく	さといも	
18	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		マーボーとうふ	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら
		しゅうまい	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ	
		きりほしだいこんのパンパンジー	とりささみ			きゅうり きりほしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら
19	水	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			あいちのこめこパン	
		にぎすフライ	にぎす				パンこ	あぶら
		れんこん入りサラダ	ハム			コーン きゅうり キャベツ れんこん	さとう	あぶら
		ふゆやさいのシチュー	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい	さといも こむぎこ	バター あぶら
20	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		ハンバーグのわふうソース	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら
		はなやさいのごまあえ	かつおぶし		ブロッコリー	カリフラワー		ごま
		とうにゅうみそしる	あぶらあげ とうにゅう ミックスみそ		にんじん ねぎ	かぶ だいこん はくさい こんにゃく		
		コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒーぎゅうにゅうのもと	
21	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		あげギョウザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら
		はっほうさい	ぶたにく えび うすらたまご		にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ もやし きくらげ しいたけ	でんぶん	あぶら
		だいこんのちゅうかあえ			にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら
22	土	ナン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ナン	
		キーマカレー	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが		
		シャキシャキサラダ	とりささみ		にんじん	れんこん きゅうり		ごま
		おこめのりんごタルト					おこめのりんごタルト	
25	火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
		めひかりフライ	めひかり				こむぎこ	あぶら
		みそにこみおでん	ぶたにく うすらたまご なまあげ はんぺん あかみそ			だいこん こんにゃく	さといも さとう	
		はくさいのいぬやまちゃあえ		しおこんぶ	にんじん てんちゃ	はくさい きゅうり		
		きびだんご					きびだんご	
26	水	サンドロール ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			サンドロール	
		いぬやまハニードック	とりにく		にんじん	きゅうり キャベツ	はちみつ でんぶん さとう	マヨネーズ
		かぶのポトフ	ウインナー		にんじん	かぶ たまねぎ はくさい	じゃがいも	あぶら
		みかん				みかん		
27	木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
		あつあげのみそかけ	あつあげ あかみそ				さとう	ごま
		カルシウムたっぷりさっぱりあえ	しらす	わかめ		きゅうり キャベツ	さとう	
		おちゃつくねじる	とりにく		にんじん ねぎ てんちゃ	しょうが れんこん はくさい しめじ だいこん	でんぶん	
28	金	きしめん ぎゅうにゅう	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	はくさい しいたけ	きしめん	
		きしめんじる						
		あかもくいきかきあげ	えび	あかもく	にんじん	ごぼう たまねぎ	こむぎこ	あぶら
		いろいろ					いろいろ	
31	月	にんじんのかきまわし ぎゅうにゅう	ちくわ あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ こんにゃく	むぎごはん さとう	あぶら
		わふうコロッケ				れんこん にんじん	じゃがいも パンこ	あぶら
		こまつなときりほしだいこんのごまあえ			こまつな	きりほしだいこん	さとう	ごま
		ふだまじる	とうふ かまぼこ		ねぎ にんじん	しめじ	まるふ	

・食材は、体の中の動きによって3つの仲間に分けられています。