



1月 こんだてひょう



日	曜日	こんだてめい 献立名	主な材料とその働き					
			からだをつくる		体の調子を整える		体を動かすエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
7	水	ごはん ぎゅうにゅう プリのてりやき れんこんとにんじんのかわりなます ななくさいりょうに	しんわんのこんだて プリのみりんやき かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	れんこん きりほしだいこん ななくさ かぶ ほししいたけ	こめ さとう もち	
8	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス いかリングフライ はなやさいのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたしパーチップ いかリング	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー コーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら あぶら ドレッシング	
9	金	ごはん ぎゅうにゅう すとり わかめスープ りんご	とりにく やきふた わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが たまねぎ ほししいたけ りんご	こめ てんぷん さとう あぶら ごまあぶら	
13	火	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーにくじゃが おからいりはんぺん ふゆやさいのひじきあえ	ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース はくさい	こめ むぎ じゃがいも さとう さとう あぶら	
14	水	ごはん ぎゅうにゅう けんちんしのだのもの やさいのしおこんぶあえ とりごぼうみそしる	けんちんしのだ とりにく とうふ ミックスみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	
15	木	メンチカツバーガー (パン) ぎゅうにゅう メンチカツバーガー (メンチカツ・ゆでキャベツ) ふゆやさいのあったかスープ ヨーグルト	メンチカツ とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ キャベツ	パン あぶら7 じゃがいも	
16	金	ソフトめん ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース しろみざかなのマヨチーズやき れんこんのごまドレサラダ	ぶたにく だいすミート しろみざかな (たら)	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ にんじん みすかけな	たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン れんこん コーン	ソフトめん こむぎこ じゃがいも ごまドレッシング	あぶら ノンエッグマヨネーズ
19	月	あいちのだいこんぼごはん めひかりのフライ キャベツのあかしそあえ あいちのみかくじる みかん	めひかりフライ あぶらあげ とりにく うすらたまご とうふ ほっちょうみそ	ぎゅうにゅう	だいこんぼ にんじん あかしそ にんじん みつば	キャベツ たまねぎ みかん	こめ あぶら	
20	火	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかはんのぐ おからだいすしゅうまい だいこんとささみのちゅうかあえ	ぶたにく なると おからだいすしゅうまい ささみオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ だいこん	こめ てんぷん さとう ごま あぶら ごまあぶら	
21	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに こまつなとかまぼこのとさあえ ごまとうにゅうなべ	いわしうめに かつおぶし かまぼこ ぶたにく とうふ とうにゅう しろみそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	きりほしだいこん はくさい こんにゃく	こめ さとう ごま	
22	木	ライむぎパン ぎゅうにゅう ポルシチ ウクライナふうポテトサラダ キャロットケーキ	ぎゅうにく ささみオイルづけ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト にんじん にんじん	たまねぎ かぶ マッシュルーム にんにく きゅうり	パン さとう じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	あぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら
23	金	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ しのだあえ ひきすり	ちくわ あぶらあげ とりにく かくふ やきとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん ねぎ	キャベツ はくさい こんにゃく ねぎ えのきだけ	こめ こむぎこ さとう さとう あぶら	あぶら ごま あぶら
24	土	じぶんで作るおにぎり(むぎごはん) ぎゅうにゅう さけのしおやき あおなのたくあんあえ すいとんじる	のり さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ ねぎ	だいこんつけ だいこん えのきだけ	こめ むぎ ごま こむぎこ しらたまご	
27	火	ごしきごはん ぎゅうにゅう さといものコロッケ はくさいのおかかあえ えいようみそしる	とりにく だいすミート あぶらあげ かつおぶし あつあげ ミックスみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく えだまめ はくさい だいこん	あぶら コロッケ じゃがいも	あぶら
28	水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのつけやき ほうれんそうのおひたし だいこんのもの	さわら とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	はくさい だいこん	こめ てんぷん さと あぶら さとう あぶら	
29	木	コッペパン(0-脂) ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ こまつなのごまあえ のっぺいじる マカロニのきなこまぶし	くじら とうふ きなこ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん ねぎ	しょうが もやし だいこん ごぼう こんにゃく	パン てんぷん ごま さといも マカロニ さとう ごま	あぶら ごま
30	金	きしめん(めん) ぎゅうにゅう なごやコーチンいりごもきしめん あげとうふのくみそかけ こめこのほうじちゃむしパン コーヒ-ぎゅうにゅうのもと	とりにく かまぼこ あぶらあげ とうふ とりにく だいすミート ぶたしパーチップ あかみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい だいこん ほししいたけ さつまいも ほうじちゃ	きしめん てんぷん さとう あぶら コーンスターチ こめ さとう ミルク	あぶら あぶら

↑ 学校給食週間 ↓

- ・食材は、体の中の働きによって3つの仲間に分けられています。
- ・汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。
- ・毎月19日は「食育の日」として、愛知県や犬山市の食材を使った献立が登場します。今月は19日に、愛知県産の食材を活用した献立を紹介します。
- ※ 献立内容は都合により変更することがあります。

給食回数：17回

○給食欠食の取扱いについて
 連続して4日以上欠席又は出席停止が見込まれる場合、保護者から欠食の申し出があれば、申し出日から起算して6日目(土日祝含む)より対応可能です。
 復食日が決まっている場合は併せてお伝え下さい。予定より早く登校可能となった際は、弁当の持参をお願いする場合がありますのでご了承をお願いします。