

令和4年 1月分 学校給食予定献立表

日 曜	献立名	主な材料とその働き			エネルギー(kcal)
		赤 体を作る	緑 体の調子を整える	黄 体を動かすエネルギーになる	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜 その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖 油脂・種実	塩分 (g)
7 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	628 ----- 2.0
	さわらのみそつけやき	さわら しろみそ		さとう	
	ぞうに	とりにく あぶらあげ	こまつな にんじん はくさい ほししいたけ	もち	
	こうはくなます	かにふろみかまぼこ	にんじん だいこん	さとう	
11 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	681 ----- 1.7
	なすみそメンチカツ	なすみそメンチカツ		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 こんにやく	さといも	
	てづくりおにまんじゅう			さつまいも ホットケーキミックス さとう	
12 水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ミルクロールパン	626 ----- 3.3
	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	684 ----- 1.9
	タッカンジョン	とりにく	にんにく	でんぷん 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	
	ズンドウチゲ	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	703 ----- 2.2
	ほきのあげに	ほき		でんぷん さとう あぶら	
	キャベツのたくわんあえ		キャベツ きりぼしだいこん だいこんづけ	ごま	
	とりごぼうみそしる	とりにく とうふ ミックスみそ	にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ		
17 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ えだまめ しょうが	ごはん	550 ----- 1.4
	にくしぐれ	ぶたにく		さとう あぶら	
	たまごやき のり	たまごやき のり			
	こんさいじる	とうふ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにやく	さといも	
18 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	704 ----- 1.8
	マーボーとうふ	ぶたにく とうふ だいざみート 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	でんぷん さとう ごまあぶら	
	しゅうまい	しゅうまい			
	きりぼしだいこんのパンパンジー	ささみ	きゅうり きりぼしだいこん	さとう ねりごま 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	657 ----- 1.9
	にぎすフライ	にぎすフライ		あぶら	
	れんこんいりサラダ	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 しろいんげんまめペースト 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	625 ----- 2.8
	ハンバーグのわふうソース	ハンバーグ	たまねぎ	さとう でんぷん 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 こんにやく		
21 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	628 ----- 1.4
	あげぎョウザ		ぎょうざ	あぶら	
	はっぼうさい	ぶたにく いか えび うずらたまご	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ もやし きくらげ ほししいたけ	でんぷん 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 ごまあぶら ごま	
24 月	にんじのかきまわし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ ツナ	にんじん ほししいたけ こんにやく	ごはん さとう あぶら	611 ----- 3.2
	11匹のねこのコロッケ			11匹のねこのコロッケ あぶら	
	こまつなきりぼしだいこんのごまあえ		こまつな きりぼしだいこん	さとう ごま	
	ふだまじる	とうふ かまぼこ	ねぎ にんじん えのきたけ	まるふ	
25 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	716 ----- 2.8
	あじフライ	あじフライ		あぶら	
	みそにこみおでん	ぶたにく うずらたまご あつあげ はんぺん あかみそ	だいこん こんにやく	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 はくさい きゅうり		
26 水	サンドロール ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		サンドイッチパンズパン	706 ----- 2.6
	いぬやまハニードッグ	とりにく	にんじん きゅうり キャベツ	はちみつ でんぷん さとう	
	かぶのポトフ	ウィンナー	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	620 ----- 2.3
	あつげのみそかけ	あつあげ あかみそ		さとう ごま	
	カルシウムたっぷりさつぱりあえ	わかめ	きゅうり キャベツ	さとう	
	おちやつくねじる	とりにく	にんじん ねぎ しょうが れんこん はくさい しめじ だいこん	でんぷん	
28 金	きしめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ	こまつな にんじん ねぎ はくさい ほししいたけ	きしめん	697 ----- 2.4
	あかもくいきあきあげ	えび あかもく	にんじん ごぼう たまねぎ	こむぎこ あぶら	
	ういろ			ういろ	
31 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	717 ----- 2.4
	ふゆやさいのカレー	ぶたにく	にんじん たまねぎ だいこん しめじ	さといも あぶら	
	シャキシャキサラダ	ささみ	にんじん れんこん きゅうり	ごま	
	ヨーグルト	ヨーグルト			

・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。

おはなし給食

1月24日は、「おはなし給食」です。「おはなし給食」とは、給食室と図書館がコラボレーションした特別メニューで、本の中に登場する料理を給食のメニューに取り入れて、読書意欲を刺激しつつ、おいしく、楽しみながら給食をいただきます。
 今回は、給食の時間に、「11ぴきのねことあほうどり」を図書委員が放送で読み聞かせをします。11ぴきのねこたちがコロッケ屋を始めました。はじめはたくさん売れて、大盛況のコロッケ屋。しかし、だんだん売れ残るようになって…。11ぴきのねこのコロッケはどんなコロッケでしょう。楽しみですね。

「11ぴきのねことあほうどり」 馬場のぼる作 ごくま社

