



きゅうしょくだよい

令和4年1月分献立表 犬山市立池野小学校

日 曜	こんだて なまえ 献立の名前	主な材料とその働き		
		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	緑黄色野菜	米・パン・めん・いも・砂糖
7 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん
	さわらのてりやき	さわら		さとう でんぷん
	ぞうに	とりにく あぶらあげ	にんじん はくさい ほうれんそう ほししいたけ	もち
	こうはくなます		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
	げんきどん	ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ こんにやく	あぶら さとう
	ふだまじる	とうふ かまぼこ	にんじん ねぎ	まるふ
	★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
	わふうハンバーグ	ハンバーグ	たまねぎ えだまめ	さとう でんぷん
	ひじきのマリネ	ひじき ささみオイルづけ	きゅうり キャベツ コーン	さとう あぶら
	ヨーグルト	ヨーグルト		
13 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら
	きりぼしだいこんのバンバンジー	ささみオイルづけ	きゅうり きりぼしだいこん	さとう ねりごま ごまあぶら
	とうふとわかめのみそしる	とうふ わかめ あぶらあげ あかみそ	だいこん ねぎ	
14 金	たかなとぶたにくのチャーハン ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ たかなづけ	アルファかまい あぶら
	タイがたおこのみやき	あおのり		タイがたおこのみやき
	とうにゅうみそしる	とうふ あぶらあげ とうにゅう ミックスみそ	かぶ だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ	
17 月	むぎごはん(★てまきごはん) ぎゅうにゅう	てまきのり ぎゅうにゅう		むぎごはん
	にくしぐれ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	さとう あぶら
	たまごやき ぼうチーズ	たまごやき ぼうチーズ		
	こんさいじる	とうふ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん もやし こんにやく	
18 火	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 ねぎ だいこん はくさい はくさいキムチ	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	にぎすフライ		あぶら
	れんこんいりサラダ	ツナ	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
	あげギョウザ	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
21 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん
	ホキのからしマヨネーズやき	ホキ		マヨネーズふうちようみりょう
	ほうれんそうとたくあんのあえもの		ほうれんそう もやし たくあん	ごま
	とりごぼうみそしる	とりにく とうふ ミックスみそ	ごぼう たまねぎ もやし にんじん	
24 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 ほししいたけ こんにやく	アルファかまい あぶら さとう
	こまつなと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
	すましじる	とうふ うずらたまご かまぼこ わかめ	ねぎ にんじん	
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	めひかりフライ		あぶら
	みそにこみおでん	とりにく 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 てんちゃ	
26 水	サンドロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		サンドロールパン
	いぬやまハニードッグ(とりにく・やさい)	とりにく	にんじん きゅうり キャベツ	はちみつ でんぷん マヨネーズふうちようみりょう 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
	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	わかめ しらすぼし	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 はくさい しめじ だいこん てんちゃ	でんぷん
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 ほししいたけ	きしめん
	あかもくいりかきあげ	えび あかもく	にんじん ごぼう たまねぎ	こむぎこ あぶら
	ういろう			ういろう
31 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん
	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
	コールスローサラダ	ささみオイルづけ	きゅうり キャベツ にんじん コーン	あぶら さとう
	プルーンヨーグルト	プルーンヨーグルト		



ぜんこくがつこうきゅうしょくしゅうかん 24〜28日

名古屋経済大学の学生が考えた給食

・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。*27日は、名古屋経済大学の学生さんが、犬山市の子どもたちのために考えた献立です。お楽しみに。

・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。

★は、「ぱくぱくブックメニュー」です。おたのしみに。