

1月の献立表

日付	曜日	献立名				主に使われている材料			エネルギー Kcal
		主食	主菜	副菜	その他	血や肉を作る	体の調子を整える	力や熱を作る	幼 小 中 (中盛り) ×0.6 ×0.8 100
9	木	ご飯	豚肉のおろしソース	キャベツのごま和え みそ汁	牛乳	豚肉 牛乳	大根 万能ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ わかめ	米 強化米 じゃがいも 調合油	470 627 784
10	金	ご飯	ブリの照り焼き	 野菜のゆずサラダ 関東風雑煮	ミルクプリン ブルーベリーソース	ブリ 鶏肉 牛乳 生クリーム	もやし 小松菜 人参 白菜 大根 きゅうり ゆず 三つ葉	米 強化米 もち	376 490 613
14	火	ご飯	鯖のスタミナ揚げ	10品目サラダ みそ汁	牛乳	サバ ツナ缶 牛乳 大豆	長ネギ サラダ菜 ミントマツ 蓮根 パプリカ 大根 人参 水菜 きゅうり 白菜 なめこ キャベツ	米 強化米 調合油 砂糖	450 600 751
15	水	 担々麺		春巻き 海藻サラダ	牛乳 みかん	豚挽肉 鶏挽肉 かにかま 牛乳	長ネギ キャベツ もやし コーン 青梗菜 胡瓜 レタス みかん	中華麺 ごま油	543 724 905
16	木	ご飯	鮭の味噌チーズ焼き	根菜のそぼろあんかけ かきたま汁	牛乳	サケ チーズ 卵 鶏挽肉 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ 大根 ごぼう 人参 れんこん 万能ねぎ キャベツ	米 強化米	438 584 730
17	金	パン	鶏肉の コーンフレーク焼き	青菜としめじのサラダ ミネストローネ	牛乳	鶏肉 コーンフレーク 粉チーズ ベーコン 牛乳	人参 小松菜 胡瓜 コーン しめじ 玉ねぎ キャベツ トマト缶	パン じゃがいも マヨネーズ	475 633 792
23	木	ご飯	カジキの生姜焼き	キャベツのおかか和え  肉団子スープ	牛乳	カジキ 鶏挽肉 絞豆腐 牛乳	キャベツ 胡瓜 キャベツ もやし 玉ねぎ 小松菜	米 強化米 じゃがいも 調合油	384 512 641
24	金	ご飯	ザンギ	野菜の塩昆布和え 石狩汁	牛乳	鶏肉 サケ 木綿豆腐 牛乳	キャベツ 白菜 大根 人参 玉ねぎ しめじ 長ネギ	米 強化米 調合油 ごま油	490 654 818
27	月	ご飯	たれカツ	マカロニサラダ のっぺい汁	牛乳	豚ひれ肉 ロースハム 卵 ちくわ 牛乳	もやし 小松菜 胡瓜 コーン 人参 レタス 大根 ごぼう 蓮根 干ししいたけ	米 強化米 里芋 調合油	421 562 703
28	火	かてめし	ゼリーフライ	小松菜のお浸し みそ汁	牛乳 みかん	油揚げ 枝豆 おからパウダー 牛乳	牛蒡 長ネギ 玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 えのき もやし わかめ みかん	米 強化米 じゃがいも 調合油	437 583 729
29	水	じゃこ天うどん		梅のさっぱりサラダ  きなこ芋	牛乳	じゃこ天 油揚げ 牛乳	大根 人参 白菜 しょうが 人参 キャベツ 小松菜	うどん さつまいも 調合油	486 648 811
30	木	明太高菜炒飯		春雨サラダ だご汁	牛乳 りんご	豚挽肉 卵 ロースハム たらこ 豚小間肉 牛乳	人参 長ネギ 胡瓜 きくらげ レタス 大根 しめじ 白菜 りんご	米 強化米 ごま油	525 701 876
31	金	ご飯	さごしのごまみそ焼き 	ひじきと切干大根の煮物 すまし汁	小豆抹茶プリン	サゴシ さつま揚げ 牛乳	人参 切干大根 白菜 大根 キャベツ	米 強化米 茹で小豆	375 500 655

☆学校給食週間は毎年1月24日～30日の一週間、学校給食の充実と発展を願い様々な取り組みがされています。
今年は、北海道、新潟、埼玉、愛媛、福岡の料理を一部、給食で再現してみたいと思います。
その県の特徴を考えながら、実際の味に近づけるよう、調理員さんと頑張ります！

※献立は、食材等の都合により、変更になる場合があります。