R6 1月 献立予定表

阿見町立学校給食センター＜小学校＞

日	曜	献立名	スプーン フォーク	あか 血や肉や骨になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力になる	調味料 その他	家庭で食べてほしい食品	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
9	火	ごはん/牛乳		牛乳		米		乳　類 豆　類	651
		ポークカレー		豚肉	人参　枝豆　トマト 玉ねぎ　にんにく　りんご	じゃがいも　油	カレールウ　ウスターソース カレー粉　ガラムマサラ		
		ミートオムレツ		鶏卵　鶏肉	トマト　玉ねぎ	でん粉　油	塩　ケチャップ		25.3
		ささみとコーンのサラダ		鶏肉	とうもろこし　キャベツ　きゅうり	砂糖　油	酢　塩　こしょう		
10	水	コッペパン/いちごジャム/牛乳		牛乳		コッペパン　いちごジャム		魚介類 海藻類	700
		フランクフルトソテー		豚肉	トマト	砂糖	ケチャップ　ソース　塩 こしょう　マスタード		
		ブロッコリーサラダ		ハム	ブロッコリー　キャベツ　とうもろこし		ドレッシング		27.0
		パンプキンスープ		豚肉　牛乳	人参　かぼちゃ　玉ねぎ	小麦粉　油　バター	塩　こしょう　洋風だし		
		新年おめでとう献立							
11	木	菜めし/牛乳		牛乳　かつお節	広島菜　京菜　大根葉	米　砂糖	塩	いも類 卵　類	636
		赤魚の西京焼き		赤魚　みそ		砂糖	みりん　酒		
		サラダなます（ドレ）		かに風味かまぼこ	人参　大根　きゅうり		ドレッシング		27.3
		白玉ぞう煮汁		鶏肉　なると	人参　小松菜　しめじ	白玉餅	和風だし　しょうゆ　みりん　塩		
12	金	ごはん/発酵乳（プレーン）		発酵乳		米		きのこ類 魚介類	602
		油淋鶏（ユーリンチー）		鶏肉	ねぎ　しょうが　にんにく	でん粉　砂糖　油	酒　しょうゆ　酢		
		ノリノリサラダ		ベーコン　干しえび　のり	人参　白菜	ごま油　ごま	ドレッシング		26.1
		中華風コーンスープ		ハム　豆腐	ちんげん菜　とうもろこし　玉ねぎ	でん粉	中華だし　ガラスープ　塩　酒		
15	月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米　麦		いも類 果物類	634
		チキンカツトマトソースかけ		鶏肉　大豆粉		小麦粉　パン粉　でん粉　油	デミグラスソース　ケチャップ ソース　塩　こしょう		
		かみかみサラダ（ドレ）		さきいか	人参　きゅうり　キャベツ		ドレッシング		26.6
		白菜とかぶのスープ		豚肉　豆腐	人参　玉ねぎ　白菜　かぶ		洋風だし　塩　こしょう　ガラスープ		
16	火	麦ごはん/おかかふりかけ/牛乳		牛乳		米　麦	おかかふりかけ	緑黄色野菜 いも類	735
		すきやき風煮		豚肉　焼き豆腐	人参　白菜　ねぎ　えのきたけ　ごぼう	しらたき　砂糖　油	しょうゆ　みりん　和風だし　酒		
		厚焼き玉子		鶏卵		砂糖　でん粉　油	酢　しょうゆ　塩		26.7
		ヨーグルト和え		ヨーグルト　生クリーム	みかん　パインアップル　黄桃　バナナ	砂糖			
17	水	中華めん/牛乳		牛乳		中華めん		種実類 果物類	603
		みそラーメンスープ		豚肉　なると　みそ　わかめ	人参　もやし　とうもろこし ねぎ　にんにく　しょうが	油	赤みそラーメンの素　ガラスープ 中華だし　鶏だし　塩		
		◎ぎょうざ（児２個　職３個）		豚肉　鶏肉　大豆粉	にら　キャベツ　玉ねぎ　しょうが	砂糖　小麦粉　油　でん粉	しょうゆ　塩　酢		24.4
		チンゲン菜の中華和え			ちんげん菜　人参　キャベツ		ドレッシング		
18	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		肉　類 きのこ類	642
		さんまのかば焼き		さんま		でん粉　砂糖　油	しょうゆ　みりん		
		和風サラダ（ドレ）		鶏卵　昆布	人参　キャベツ　きゅうり	砂糖　でん粉	ドレッシング　塩		22.6
		冬野菜のみそ汁		みそ	人参　大根　白菜　ねぎ		和風だし		
19	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		いも類 乳　類	650
		マーボー豆腐		豆腐　豚肉　みそ	人参　にら　玉ねぎ　ねぎ しいたけ　にんにく　しょうが	砂糖　でん粉　油	中華だし　しょうゆ トウバンジャン　コチュジャン		
		◎シューマイ（児２個　職３個）		豚肉	玉ねぎ　しょうが	パン粉　でん粉　砂糖　小麦粉	しょうゆ　塩		25.1
		もやしのナムル			人参　もやし　きゅうり	砂糖　ごま油	しょうゆ　酢　塩		
22	月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米　麦		豆　類 果物類	673
		肉じゃが		豚肉　さつま揚げ	人参　グリンピース　玉ねぎ	じゃがいも　こんにゃく　砂糖　油	しょうゆ　塩　和風だし		
		いかナゲット（２個）		いか　たちうお　大豆粉		油　砂糖　小麦粉　パン粉　でん粉	塩		28.4
		のり酢和え		ツナ　のり	ほうれんそう　もやし	砂糖	しょうゆ　酢		
23	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米　麦		卵　類 種実類	654
		ホイコーロー		豚肉　厚揚げ　みそ	人参　しょうが　キャベツ　しいたけ	砂糖　でん粉　油	酒　オイスターソース　中華だし		
		春巻き		豚肉	にんじん　玉ねぎ　キャベツ しょうが　しいたけ	はるさめ　でん粉　油　小麦粉　砂糖　米粉	しょうゆ　塩		26.0
		ワンタンスープ		鶏肉	ほうれん草　人参　もやし　ねぎ　しょうが	ワンタン	中華だし　しょうゆ　塩　こしょう　ガラスープ		
		世界食べ物紀行～スイス～							
24	水	コッペパン/キャラメルクリーム/牛乳		牛乳		コッペパン　キャラメルクリーム		きのこ類 海藻類	707
		レシュティ（スイス風ハッシュドポテト）			玉ねぎ	じゃがいも　上新粉　油	塩		
		野菜サラダ（ドレ）		ツナ	人参　きゅうり　キャベツ		ドレッシング		24.4
		チーズフォンデュ		ウインナー　チーズ　牛乳	ブロッコリー　人参　玉ねぎ	小麦粉　バター	塩　こしょう　洋風だし　白ワイン		
		おいしい阿見発見～れんこん～		※25日のれんこんは，「稲敷地域いばらきれんこん銘柄連絡会」から無償で提供していただきました。					
25	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		いも類 乳　類	659
		ハンバーグデミグラスソース		豚肉　鶏肉	玉ねぎ	じゃがいも　でん粉　砂糖　油	デミグラスソース　ケチャップ ソース　塩　こしょう		
		阿見町産れんこんのサラダ		ハム	人参　れんこん　キャベツ	砂糖　油　マヨネーズ	酢　塩		24.3
		ホタテ入り冬野菜のスープ		ほたて　豆腐	人参　玉ねぎ　かぶ　白菜		塩　洋風だし　ガラスープ		
		おいしい阿見発見～ターサイ～							
26	金	ごはん/味付けのり/牛乳		牛乳　味付けのり		米		きのこ類 魚介類	650
		鶏肉のバーベキューソース		鶏肉	しょうが　レモン　にんにく ねぎ　りんご	砂糖　でん粉	酒　しょうゆ		
		ターサイの和え物		かに風味かまぼこ	ターサイ　人参　白菜		ドレッシング　塩		31.8
		具だくさんみそ汁		豆腐　油揚げ　みそ	人参　大根　ごぼう	こんにゃく　さといも	和風だし		
		学校給食週間（24日～３０日）							
29	月	ごはん/牛乳		牛乳		米		種実類 緑黄色野菜	607
		ヤーコンカレー		鶏肉	人参　トマト　ごぼう しめじ　にんにく　りんご	ヤーコン　さといも　油	カレールウ　ウスターソース カレー粉　ガラムマサラ		
		ハムサラダ		ハム	キャベツ　きゅうり	砂糖　油	酢　しょうゆ　塩		22.3
		※フルーツセット			いちご　りんご　パインアップル				
		♪あさひ小学校リクエスト献立♪							
30	火	わかめごはん/コーヒー牛乳		コーヒー牛乳　わかめ		米　砂糖	塩	魚介類 果物類	724
		鶏のからあげ		鶏肉	しょうが　にんにく	でん粉　油	酒　しょうゆ		
		チーズサラダ（ドレ）		チーズ	人参　キャベツ きゅうり　とうもろこし		ドレッシング		
		アルファベットスープ		ベーコン	ほうれん草　人参　玉ねぎ	アルファベットマカロニ	洋風だし　塩　こしょう		26.4
		※ガトーショコラ				ガトーショコラ			
31	水	ソフトめん/牛乳		牛乳		ソフトメン		緑黄色野菜 海藻類	593
		肉みそうどん汁		豚肉　みそ	人参　にんにく　しょうが 白菜　玉ねぎ　ねぎ　しいたけ	でん粉　油	塩　しょうゆ　酒　みりん ガラスープ　洋風だし		
		★たこ焼き（児２個　職３個）		たこ	キャベツ	米粉　砂糖　でん粉	ソース　塩　和風だし		22.1
		キャベツときゅうりのごま和え			人参　キャベツ　きゅうり	砂糖　ごま	しょうゆ		

※材料の都合により，献立内容が変更になる場合もあります。　※10日のいちごジャムは，備蓄のものを使用します。

★ ソース　◎ しょうゆ　※ 業者配送

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均	654	25.7	22.2	392	3.3	270	0.42	0.50	31	4.9	2.3
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

★1月24日～30日は、全国学校給食週間です★
地産地消献立やリクエスト献立など、
様々な行事食をとりいれています。

☆☆小中学生のみなさんが考案してくれた献立を取り入れます！☆☆
今月は……１２日（金）　ノリノリサラダ（あさひ小１年生　古賀一生さん考案）
１８日（木）　冬野菜のみそ汁（朝日中　１年生　川島結衣さん考案）
２９日（月）　ヤーコンカレー（朝日中　１年生　倉持杏菜さん考案）