

R7



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	フ ォ ー ク ン	あか	みどり	きいろ	調味料他	家庭で 食べて ほしい食品	エネルギー (Kcal)
				血や肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力になる			たんぱく質 (g)
8	水	コッペパン/ぶどうジュース	🍴		ぶどうジュース	コッペパン		卵 類 種実類	688
		フランクフルトソーテー		フランクフルトソーセージ	トマト	砂糖	ケチャップ ソース		
		コーンサラダ			とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖 油	酢 塩 こしょう		20.3
		パンブキンスープ		鶏肉 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									
9	木	七草菜めし/牛乳	🍴	牛乳 かつお節	広島菜 京菜 大根菜 すずしろ すずな はこべら せり なすな ほとけのざ こぎょう	米 砂糖	塩	いも類 果物類	673
		鶏の照り焼き		鶏肉	にんにく	砂糖 でん粉	塩 酒 しょうゆ みりん		
		サラダなます（ドレッシング）		昆布	人参 大根 きゅうり		ドレッシング		28.3
		白玉そう煮汁		なると	人参 小松菜 ごぼう しめじ	白玉餅	和風だし しょうゆ みりん 塩		
10	金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		魚介類 海藻類	702
		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		
		豆腐ナゲット（2個）		豆腐 魚肉すり身 豆乳	玉ねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖 油	塩		22.9
		コールスローサラダ			人参 キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング 塩 こしょう		
14	火	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		肉 類 果物類	631
		◎ちくわの磯辺揚げ（児1個 職2個）		ちくわ 青のり		小麦粉 油	しょうゆ		
		れんごんの胡麻サラダ		鶏肉	人参 れんこん きゅうり	砂糖 油 ごま ねりごま ごま油	酢 塩 うすくちしょうゆ 塩		23.1
		県産野菜のみそ汁		油揚げ みそ	大根 白菜 ごぼう ねぎ	さつまいも	和風だし		
15	水	中華めん/牛乳	🍴	牛乳		中華めん		豆 類 乳 類	687
		しょうゆラーメンスープ		豚肉 なると わかめ	人参 キャベツ えのきたけ ねぎ	でん粉	中華だし しょうゆラーメンの素 しょうゆ 鶏だし		
		春巻き		豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉 油	しょうゆ 塩		22.7
		もやしの中華和え			人参 小松菜 もやし	砂糖 ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩		
16	木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		乳 類 小 魚	608
		ハンバーグおろしソース		鶏肉 豆腐	人参 玉ねぎ 大根	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	しょうゆ 酒 塩		
		白菜の塩こんぶ和え		昆布	人参 白菜 もやし		塩 しょうゆ		23.8
		あったかごまみそ汁		豆腐 豆乳 油揚げ みそ	人参 ねぎ しめじ	ごま	和風だし		
17	金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		海藻類 魚介類	606
		鶏肉と大根のみそ煮こみ		鶏肉 生揚げ みそ	人参 大根 ねぎ	砂糖 油	酒 しょうゆ トウバンジャン		
		厚焼き玉子		鶏卵		砂糖 でん粉 油	和風だし みりん しょうゆ 塩		24.4
		野菜たっぷりすまし汁		豆腐	ほうれんそう 人参 えのきたけ 白菜	こんにゃく	しょうゆ 塩 和風だし		
20	月	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		小 魚 いも類	652
		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		26.1
		チョレギサラダ		ハム わかめ	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
21	火	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		緑黄色野菜 豆 類	646
		ハヤシライス		豚肉	人参 にんにく マッシュルーム 玉ねぎ	じゃがいも 油	ハヤシルウ ケチャップ 塩 ソース		
		ツナサラダ		ツナ	人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング		22.5
		※ぶどうゼリー				ぶどうゼリー			
おいしい阿見発見～白菜～									
22	水	コッペパン/牛乳	🍴	牛乳		コッペパン		卵 類 種実類	712
		★コロック			人参 グリンピース 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 油	ソース 塩 こしょう		
		ウィンナーと白菜のスープ		ウィンナー 鶏肉	人参 白菜 玉ねぎ	油	コンソメ 塩 こしょう		23.3
		ヨーグルト和え		ヨーグルト 生クリーム	みかん バインアップル 黄桃	砂糖			
23	木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		乳 類 小 魚	659
		ヤンニョムチキン		鶏肉	にんにく しょうが ねぎ	でん粉 砂糖 油	酒 塩 こしょう コチュジャン しょうゆ ケチャップ		
		大根と海藻のサラダ（ドレッシング）		わかめ 桜草 萵わかめ 昆布 寒天 赤ずきのり 白ずきのり	人参 大根 きゅうり		ドレッシング		27.8
		キムチスープ		豚肉 豆腐 鶏卵	人参 玉ねぎ はくさいキムチ えのきたけ	でん粉	塩 こしょう 中華だし ガラスープ		
おいしい阿見発見～れんこん～ 学校給食週間（24日～30日）									
24	金	ごはん/たまごふりかけ/牛乳	🍴	牛乳		米		いも類 豆 類	576
		ほっけの西京焼き		ほっけ みそ		砂糖	たまごふりかけ みりん 酒		
		れんごんの青のりいため！！		青のり	人参 れんこん	油 バター	しょうゆ 塩		24.4
		肉だんご汁		鶏肉 油揚げ	人参 ほうれんそう 大根 ねぎ しめじ 玉ねぎ	こんにゃく パン粉 でん粉 砂糖	和風だし しょうゆ みりん 塩 こしょう		
27	月	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		海藻類 きのこ類	710
		冬野菜キーマカレー		豚肉	人参 ほうれんそう 大根 れんこん 玉ねぎ にんにく りんご	油	カレールウ ケチャップ ウスターソース		
		チキンナゲット（児2個 職3個）		鶏肉	にんにく	パン粉 小麦粉 でん粉 油	しょうゆ 塩		27.5
		切干大根ともやしのサラダ		ツナ	人参 切干し大根 もやし きゅうり	砂糖 ごま油	酢 しょうゆ		
世界食べ物紀行～スペイン～									
28	火	バエリア/牛乳	🍴	鶏肉 牛乳	人参 赤ピーマン とうもろこし 玉ねぎ	米 砂糖 マーガリン 油	カレー粉 塩	淡色野菜 豆 類	573
		スパニッシュオムレツ（ケチャップ）		鶏卵 ハム	人参 パセリ 玉ねぎ	じゃがいも でん粉 砂糖 油	ケチャップ 塩 酢		
		アスパラサラダ		ハム	赤ピーマン キャベツ アスパラガス		ドレッシング 塩		20.9
		ソバデアホ（にんにくのスープ）		鶏肉	人参 パセリ にんにく 玉ねぎ 大根		洋風だし 塩 こしょう		
29	水	ソフトめん/牛乳	🍴	牛乳		ソフトメン		海藻類 卵 類	700
		ミートソース		豚肉 チーズ 牛乳	トマト しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉	ケチャップ デミグラスソース 塩 こしょう 洋風だし クリームポタージュ		
		ささみのサラダ		鶏肉	人参 キャベツ きゅうり	砂糖 油	酢 しょうゆ 塩		30.9
		※いちごヨーグルト		いちごヨーグルト					
♪あさひ小学校リクエスト献立♪									
30	木	わかめごはん/発酵乳（プレーン）	🍴	わかめ 発酵乳		米 砂糖	塩	魚介類 卵 類	691
		からあげ		鶏肉	しょうが にんにく	でん粉 油	酒 しょうゆ		
		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		25.8
		ワントンスープ		豚肉	ちんげん菜 人参 白菜 ねぎ しょうが	ワントン	中華だし しょうゆ 塩 こしょう ガラスープ		
※ガトーショコラ					ガトーショコラ				
31	金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		きのこ類 果物類	609
		さんまのしょうが煮		さんま	しょうが	砂糖	しょうゆ		
		かみかみサラダ		さきいか	人参 きゅうり キャベツ		ドレッシング		28.2
		豚汁		豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが	こんにゃく	和風だし		

※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。 ※8日のぶどうジュース、21日のぶどうゼリーは、備蓄のものを使用します。

★ ソース ◎ しょうゆ ※ 業者配送

★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……14日（火） れんごんの胡麻サラダ（本郷小6年生 笠原嶋太さん考案）
24日（金） れんごんの青のりいため！！（本郷小6年生 青沼航太郎さん考案）
27日（月） 冬野菜キーマカレー（本郷小6年生 草間蒼太さん考案）

