

日	曜	献立名	フ ス イ ン	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料 その他	家庭で 食べて ほしい食品	エネ ル ギー たん ぱく 質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8	水	中華めん/牛乳			牛乳			中華めん			豆乳類	906
		しょうゆラーメンスープ		豚肉 なんと	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		28.9
		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 小麦粉 砂糖 米粉	油	塩		
		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		
9	木	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			魚介類 海藻類	853
		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		26.6
		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		
		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		
新年おめでとう献立												
10	金	七草菜めし/牛乳			牛乳	広島菜 京菜 大根葉 すずしろ すずな せり はこべら なすな ほとけのざ こぎょう					いも類 果物類	772
		鶏の照り焼き		かつお節 鶏肉			にんにく	米 砂糖 砂糖 でん粉		塩 酒 しょうゆ みりん		31.9
		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		
		白玉そう煮汁		なんと		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		
14	火	麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦			乳類 小魚	782
		ハンバーグおろしソース		鶏肉 豆腐		人参	大根 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉		しょうゆ 酒 塩		29.5
		白菜の塩こんぶ和え			昆布	人参	白菜 もやし			塩 しょうゆ		
		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		
15	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	875
		フランクフルトソーセー		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		27.6
		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		
		パンプキンスープ		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		
16	木	ごはん/牛乳			牛乳			米			海藻類 魚介類	769
		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		29.8
		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		
		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		
17	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			肉類 果物類	818
		◎ちくわの磯辺揚げ（2個）		ちくわ	青のり			小麦粉	油	しょうゆ		29.6
		れんこんの胡麻サラダ		鶏肉		人参	れんこん きゅうり	砂糖	油 ごま油 ねりごま ごま	酢 塩 うすくちしょうゆ		
		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		
20	月	麦ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米 麦			緑黄色野菜 豆類	805
		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		26.9
		ツナサラダ		ツナ		人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング		
		※ぶどうゼリー						ぶどうゼリー				
21	火	麦ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米 麦			小魚 いも類	851
		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		32.9
		◎シューマイ（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		
		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		
22	水	ソフトめん/牛乳			牛乳			ソフトメン			海藻類 卵類	894
		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 クリームボタージュ		38.6
		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		
		※いちごヨーグルト			いちごヨーグルト							
23	木	ごはん/牛乳			牛乳			米			きのこ類 果物類	764
		さんまのしょうが煮		さんま			しょうが	砂糖		しょうゆ		34.3
		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		
		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		
アサビ小学校リクエスト献立				学校給食週間（24日～30）								
24	金	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	848
		からあげ		鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	油	酒 しょうゆ		30.7
		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		
		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		
世界食べ物紀行～スペイン～								ガトーショコラ				
27	月	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	750
		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 砂糖 でん粉	油	ケチャップ 塩 酢		27.7
		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		
		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		
28	火	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			海藻類 きのこ類	908
		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		34.8
		チキンナゲット（3個）		鶏肉			にんにく	パン粉 小麦粉 でん粉	油	しょうゆ 塩		
		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		
おいしい阿見発見～白菜～												
29	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			卵類 種実類	909
		★コロッケ				人参 グリンピース	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	ソース 塩 こしょう		27.9
		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		
		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				
30	木	ごはん/たまごふりかけ/牛乳			牛乳			米		たまごふりかけ	いも類 豆類	726
		ぼっけの西京焼き		ぼっけ	青のり	人参	れんこん	砂糖		みそ みりん 酒		29.6
		れんこんの青のりいため！！							油 バター	しょうゆ 塩		
		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 砂糖 小麦粉		和風だし しょうゆ みりん 塩 こしょう		
31	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			乳類 小魚	818
		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		32.7
		大根と海藻のサラダ（ドレッシング）			わかめ 桜草 蓬わかめ 昆布 寒天 赤すきのり 白すきのり	人参	大根 きゅうり			ドレッシング		
		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		

※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。 ※15日のぶどうジュース、20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。

	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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均	826	30.6	26.3	421	5.0	307	0.54	0.55	33	6.2	2.6
基準値	830	34.0	25.8	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

☆☆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……17日（金） れんこんの胡麻サラダ（本郷小6年生 笠原颯太さん考案）
28日（火） 冬野菜キーマカレー（本郷小6年生 草間蒼太さん考案）
30日（木） れんこんの青のりいため！！（本郷小6年生 青沼航太郎さん考案）

