

R8

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	フス オブ リ クン	あか	みどり	きいろ	調味料 その他	家庭で 食べてほしい 食品	エネルギー (kcal)
		☆新年おめでとう献立☆		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	木	菜めし/牛乳 鶏の照り焼き なます風サラダ(ドレッシング) お祝いぞう煮汁		かつお節 牛乳 鶏肉	広島菜 京菜 大根葉 にんにく	米 砂糖 砂糖 でん粉	塩 塩 酒 しょうゆ みりん	いも類 豆類	660
				人参 大根 きゅうり なると	人参 小松菜 ごぼう しめじ	白玉餅	ドレッシング 和風だし しょうゆ みりん 塩		27.9
		ごはん/牛乳 チキンカレー 木の葉かまぼこ(2個) コーンサラダ		牛乳 鶏肉 かまぼこ	人参 枝豆 トマト 玉ねぎ にんにくりんご	米 じゃがいも 油	カレールウ ウスターーソース カレー粉 ガラムマサラ		636
		麦ごはん/牛乳 さんまのしょうが煮 のり酢和え 豚汁		牛乳 さんま ツナ のり 豚肉 豆腐 みそ	人参 キャベツ きゅうり どうもろこし	米 麦 砂糖 砂糖 こんにゃく	ドレッシング 和風だし		24.3
13	火	麦ごはん/牛乳 さんまのしょうが煮 のり酢和え 豚汁		牛乳 鶏肉 大豆 ツナ 鶏肉 牛乳	トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 人参 ほうれんそう 玉ねぎ どうもろこし	パン粉 砂糖 油 でん粉 小麦粉 油 バター	ケチャップ 塩 こしょう 酢 しょうゆ ウスターーソース	きのこ類 果実類	638
		コッペパン/牛乳 ミートボール(2個) ツナサラダ 冬野菜のクリームシチュー		牛乳 鶏肉 大豆 ツナ 鶏肉 牛乳	人参 ほうれんそう 玉ねぎ どうもろこし	じゃがいも 小麦粉 油 バター	ドレッシング 塩 こしょう コンソメ		29.4
		ごはん/牛乳 鶏肉の甘だれがけ 白菜のポン酢和え ポテトスープ		牛乳 鶏肉 豚肉	人参 小松菜 白菜 もやし 人参 パセリ 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖 油 砂糖	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 和風だし ポン酢 塩 洋風だし 塩 こしょう		662
		ごはん/牛乳 チーズ風ハンバーグデミグラスソース イタリアンサラダ たっぷりれんこんのミネストローネ		牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉 ベーコン	トマト 玉ねぎ にんにく しょうが 赤ピーマン キャベツ きゅうり 人参 トマト れんこん 玉ねぎ にんにく	油 砂糖 でん粉 ラード 砂糖 オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ デミグラスソース ケチャップ ソース ドレッシング 塩 黒こしょう コンソメ		578
19	月	麦ごはん/牛乳 マーボー豆腐 ◎ぎょうざ(児2個 職3個) もやしのナムル		牛乳 豆腐 豚肉 みそ 豚肉 鶏肉 大豆粉	人参 にら 玉ねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが にら キャベツ 玉ねぎ しょうが 人参 もやし きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 油 でん粉 砂糖 小麦粉 油 ラード 砂糖 ごま油	中華だし しょうゆ トウバンジャン コチュジャン しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 塩	肉類 緑黄色野菜	655
		おいしい阿見発見~れんこん~		牛乳 ちくわ 青のり れんこんカレーきんぴら 県産野菜のみそ汁	人参 れんこん	こんにゃく 砂糖 油	しょうゆ カレー粉 みりん 塩		24.5
		麦ごはん/牛乳 ◎ちくわの磯辺揚げ れんこんカレーきんぴら 県産野菜のみそ汁		鶏肉 豆腐 みそ	小松菜 大根 ごぼう ねぎ	さつまいも	和風だし		634
		ソフトメン/牛乳 ミートソース 和風サラダ ※いよかんゼリー		牛乳 豚肉 チーズ 牛乳 鶏卵 昆布	トマト しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	ソフトメン じゃがいも 砂糖 小麦粉 砂糖 でん粉 油	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 塩 ドレッシング いよかんゼリー		21.9
21	水	ごはん/牛乳 ハヤシライス チキンナゲット(児2個 職3個) コールスローサラダ		牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	人参 にんにく マッシュルーム 玉ねぎ にんにく	米 じゃがいも 油 とうもろこし粉 パン粉 油 小麦粉 ラード でん粉	ハヤシルウ ケチャップ 塩 ソース しょうゆ 塩 チキンスープ こしょう ドレッシング 塩 こしょう	緑黄色野菜 海藻類	656
		ごはん/牛乳 すきやき風煮 厚焼き玉子 ヨーグルト和え		牛乳 豚肉 焼き豆腐 鶏卵 ヨーグルト 生クリーム	人参 白菜 ねぎ えのきだけ ごぼう 人参 パインアップル 黄桃	米 しらたき 砂糖 油 砂糖 でん粉 油	しょうゆ みりん 和風だし 酒 酢 しょうゆ 塩 和風だし		27.6
		全国学校給食週間(24日~30日)		牛乳	世界食べ物紀行~韓国~	米 麦			679
		麦ごはん/牛乳 ブルゴギ チョレギサラダ トック入りスープ		牛乳 豚肉 チキンハム わかめ 鶏卵	人参 にら もやし 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 小松菜 人参 ねぎ しめじ	米 麦 砂糖 でん粉 油 ごま油 ごま トック でん粉	しょうゆ コチュジャン 中華だし こしょう ドレッシング 塩 こしょう しょうゆ 中華だし		24.3
27	火	麦ごはん/発酵乳(いちご) 鶏肉のチリソースかけ カラフルレンコンサラダ 野菜たっぷり中華スープ		牛乳 鶏肉 ツナ ひじき チーズ 豚肉 豆腐 わかめ	発酵乳 にんにく しょうが ねぎ 人参 枝豆 れんこん とうもろこし 人参 玉ねぎ しいたけ	米 麦 でん粉 砂糖 油 砂糖 油 マヨネーズ ごま でん粉	酒 塩 こしょう トウバンジャン しょうゆ ケチャップ 酢 塩 こしょう しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	果実類 乳類	701
		あさひ小学校リクエスト献立♪		牛乳 ロングウインナー かみかみサラダ ABCスープ ※お米のタルト	牛乳 トマト 人参 きゅうり キャベツ 鶏肉 ちんげん菜 人参 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 ドレッシング アルファベットマカロニ じゃがいも お米のタルト			26.6
		おいしい阿見発見~さといも~		牛乳 豚肉 ツナ		米			705
		ごはん/牛乳 さといものわふうカレー 切干大根とツナのサラダ ※給食週間デザート(ミルクプリン)				さといも 油 砂糖 油 ミルクプリン	カレールウ めんつゆ カレー粉 ガラムマサラ しょうゆ 酢		28.2
29	木	わかめごはん/牛乳 さわらの西京焼き もやしとちくわのごま和え 鶏ごぼう汁		わかめ 牛乳 さわら みそ ちくわ 鶏肉 豆腐	わかめ 牛乳 さわら みそ ちくわ 鶏肉 豆腐	米 砂糖 砂糖 砂糖 ごま こんにゃく	塩 みりん 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 和風だし	きのこ類 豆類	644
									23.6
									579
									26.5

※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。

★ ソース ◎ しょうゆ ※ 業者配達

☆☆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……16日(金) たっぷりれんこんのミネストローネ(阿見中1年生 平川悠生さん考案)

20日(火) れんこんカレーきんぴら(朝日中1年生 椎名悠斗さん考案)

27日(火) カラフルレンコンサラダ(朝日中1年生 森江陽香さん考案)

29日(木) さといものわふうカレー(あさひ小2年生 田口智輝さん考案)



★1月24日～30日は、全国学校給食週間です★
地産地消献立や世界食べ物紀行など、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	654	26.0	21.6	396	4.0	276	0.45	0.53	26	5.1	2.1
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0