



給食献立表

実施日	日曜日	献立名	材料名			栄養価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
10	水	きなこ揚げパン キャロットソースサラダ 肉団子と白菜のスープ	牛乳 きな粉 大豆 卵 鶏ひき肉	ひまわり油 コッペパン 上白糖 でんぷん 春雨 ごま油	しょうが 長ねぎ 干しいたけ 人参 白菜 キャベツ きゅうり 小松菜 ホールコーン 玉ねぎ	607	23.9
11	木	七草うどん おひたし 白玉しるこ	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 小豆	うどん 上白糖 白玉粉	人参 大根 白菜 かぶ 小松菜 かぶの葉 大根葉 セリ えのきたけ もやし キャベツ	653	24.7
12	金	昆布ご飯 松風焼き 炒めなます すまし汁	牛乳 油揚げ 昆布 鶏ひき肉 卵 みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 こんにやく 上白糖 パン粉 けし ごま油 白ごま お麴	ごぼう 人参 玉ねぎ 大根 えのきたけ 長ねぎ 小松菜	632	24.9
15	月	親子丼 ごまブロッコリー 白菜と大根のみそ汁 果物(りんご)	牛乳 鶏もも肉 卵 高野豆腐 みそ 油揚げ	精白米 米粒麦 上白糖 こんにやく でんぷん 白すりごま	玉ねぎ 人参 干しいたけ ブロッコリー キャベツ 白菜 大根 小松菜 果物(りんご)	616	26.1
16	火	さけたまご飯 きのこと野菜の炒め物 豚汁 ミルクゼリー	牛乳 鮭 卵 ベーコン 豚ばら肉 みそ 粉寒天	精白米 米粒麦 白ごま ひまわり油 でんぷん こんにやく じゃがいも 上白糖	人参 キャベツ しめじ にら ごぼう 大根 玉ねぎ 長ねぎ パイン缶詰	618	22.7
17	水	パエリア 白菜としめじのクリーム煮 キャベツのサラダ	牛乳 いかに えび あさり ベーコン 生クリーム	精白米 米粒麦 小麦粉 オリーブ油 バター ひまわり油 上白糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし ビーマン 赤ビーマン 人参 白菜 しめじ パセリ キャベツ ほうれん草	615	23.5
18	木	五目あんかけ焼きそば ポテトたこ揚げ 果物(みかん)	牛乳 豚かた肉 卵 たこ 青のり	ひまわり油 蒸し中華めん でんぷん ごま油 小麦粉 じゃがいも	にんにく 干しいたけ 人参 たけのこ 玉ねぎ もやし キャベツ にら 長ねぎ 紅しょうが 果物(みかん)	642	23.3
19	金	麦ご飯 高野豆腐と野菜の煮物 果物(りんご) じゃこサラダ	牛乳 鶏もも肉 昆布 高野豆腐 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 上白糖 白ごま ごま油 じゃがいも こんにやく	ごぼう 人参 干しいたけ きゅうり 小松菜 さやいんげん キャベツ 果物(いちご)	621	24.0
22	月	胚芽パン かぶと青菜のスープ スウェーデン風ミートボール・マッシュポテト・ジャム	牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵	胚芽パン ひまわり油 パン粉 でんぷん 小麦粉 バター じゃがいも	ブルーベリージャム 玉ねぎ 人参 かぶ かぶの葉 小松菜 とうもろこし	700	27.9
23	火	麦ご飯 和風ハンバーグきのこソース 切干大根ごま酢あえ ジャガイモと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 ひじき 卵 みそ	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油 パン粉 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ しめじ エリンギ えのきたけ 人参 小松菜 もやし 切干大根 しょうが 長ねぎ	627	24.4
24	水	麦ご飯 ぶりの照り焼き きりざい スキー汁	牛乳 ぶり 納豆 豚肉 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 白ごま ひまわり油 さつまいも	しょうが きゅうり 大根 人参 野沢菜 ごぼう 長ねぎ	625	27.3
25	木	いかめし のり塩ポテト 石狩汁	牛乳 つばぬきいか 青のり 鮭 みそ	もち米 上白糖 白ごま ひまわり油 じゃがいも	ごぼう 人参 大根 ホールコーン 白菜 長ねぎ しょうが	528	34.6
26	金	タコライス アーサスープ サーターアングギー	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ 糸寒天 あおさ 卵	精白米 米粒麦 小麦粉 ひまわり油 でんぷん 三温糖	人参 キャベツ しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ ホールトマト 小松菜 長ねぎ	673	22.2
29	月	菊花ご飯 しょうがみそおでん せんべい汁 果物(りんご)	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 さつま揚げ 焼き竹輪 みそ 鶏もも肉 ほうたて	精白米 白ごま 上白糖 こんにやく ひまわり油 しらす かつお かつお節	菊のり 小松菜 大根 人参 しょうが ごぼう 長ねぎ 果物(りんご)	603	23.3
30	火	深川飯 むろあじのメンチカツ 大根と小松菜のみそ汁	牛乳 あさり むろあじ 卵 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 上白糖 しらす パン粉 小麦粉 ひまわり油	ごぼう 人参 しょうが さやえんどう 玉ねぎ えのきたけ 大根 小松菜	594	24.4
31	水	ポークカレーライス 海藻サラダ 果物(かんきつ類)	ジョア 豚かた肉 チーズ 青大豆 ひじき わかめ	精白米 米粒麦 小麦粉 ひまわり油 じゃがいも ごま油 白ごま	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 果物(かんきつ類)	673	23.4

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。果物や魚の種類は変更することがあります。

かぜの予防 5つのポイント

- 1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
- 2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをとる
- 3 外で元気に遊び体力をつける
- 4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
- 5 人混みをさけるようにする
- うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！

22日「スウェーデン風ミートボール」について

スウェーデンでは、ミートボールにクリームソース・マッシュポテト・ピクルスなどをそえ、「リンゴンベリージャム」という酸味のきいたジャムをつけて食べます。

22日の「スウェーデン風ミートボール」は、このスウェーデンの食べ方をイメージした献立です。リンゴンベリージャムは日本ではなかなか手に入らないので代わりに「ブルーベリージャム」をつけました。

ミートボールにジャムをつける？ちょっと意外な組み合わせですが、ぜひ食べてみましょう！

1月分 1日あたりの平均	627	25.0
3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0

