



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
12	火	昆布ご飯 松風焼き すまし汁 果物（いちご）	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 刻み昆布 鶏ひき肉 卵 みそ はんぺん	精白米 米粒麦 ひまわり油 こんにやく 上白糖 けしの実 パン粉	ごぼう 人参 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ ほうれん草 いちご	591	26.3
13	水	あんかけ焼きそば 大根のピリ辛漬 あんにんどうふ	牛乳 豚かた肉 いちか あさり 寒天 豆乳	ひまわり油 むし中華めん 上白糖 でんぷん ごま油 アーモンドエッセンス	干しいたけ 人参 もやし キャベツ きくらげ ニラ 大根 きゅうり みかん缶 もも缶 パイン缶	588	24.6
14	木	きなこ揚げパン キャロットソースサラダ ABCスープ	牛乳 きな粉 マスタード ベーコン 青大豆	コッペパン ひまわり油 上白糖 マカロニ	キャベツ きゅうり 小松菜 ホールコーン 人参 玉ねぎ	643	22.1
15	金	麦ご飯 和風ハンバーグきのこソース わかめサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 ひじき 卵 わかめ マスタード みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 生パン粉 上白糖 ごま油 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 もやし キャベツ 長ねぎ	621	26.1
18	月	胚芽パン かぶといんげん豆のスープ スウェーデン風ミートボール・ブルーベリージャム	牛乳 豚ひき肉 卵 押し豆腐 鶏もも肉 白いんげん豆	胚芽パン ひまわり油 パン粉 でんぷん 小麦粉 バター	ブルーベリージャム 玉ねぎ セロリー 人参 にんにく かぶ かぶの葉	724	31.6
19	火	わかめご飯 里芋のうま煮 きりざい だいこん 切干大根ごま酢あえ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 豚かた肉 焼きちくわ	精白米 米粒麦 白ごま ひまわり油 こんにやく 里芋 上白糖 ごま油	干しいたけ ごぼう 人参 たけのこ さやいんげん 小松菜 もやし 切干大根	584	22.7
20	水	冬野菜のカレーライス じゃこサラダ レモンゼリー	牛乳 豚かた肉 寒天 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 小麦粉 ひまわり油 白ごま 上白糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 大根 カリフラワー れんこん 小松菜 キャベツ レモン	678	21.2
21	木	親子丼 かぶのサラダ はくさい だいこん 白菜と大根のみそ汁 菊花みかん	牛乳 鶏もも肉 卵 高野豆腐 花かつお 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 上白糖 でんぷん ひまわり油 こんにやく	玉ねぎ 人参 干しいたけ かぶ かぶの葉 きゅうり しょうが レモン 白菜 大根 みかん	619	25.6
22	金	麦ご飯 家常豆腐 春雨スープ	牛乳 豚かた肉 生揚げ 甘みそ 八丁みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 上白糖 でんぷん ごま油 春雨	にんにく 人参 たけのこ 干しいたけ キャベツ ビーマン しょうが 白菜 えのきたけ	653	26.1
25	月	タコライス アーサスープ サーターアンダギー	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ 糸寒天 卵 あおさ	精白米 米粒麦 ひまわり油 でんぷん 小麦粉 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	639	20.5
26	火	麦ご飯 ぶりの照り焼き きりざい スキー汁	牛乳 ぶり 納豆 マスタード 豚かた肉 豆腐 甘みそ 辛みそ	精白米 米粒麦 上白糖 でんぷん 白ごま さつまいも ひまわり油	しょうが きゅうり 野沢菜漬 ごぼう 人参 大根 長ねぎ	609	25.4
27	水	いかめし 揚げじゃがア-モド みそがらめ 石狩汁	牛乳 つばぬきいか 甘みそ みそ さけ	もち米 上白糖 ひまわり油 アーモンドパウダー じゃがいも	ごぼう 人参 大根 ホールコーン キャベツ 長ねぎ しょうが	541	37.2
28	木	深川飯 トビウオのメンチカツ 大根と小松菜のみそ汁	牛乳 あさり とびうおミンチ 卵 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 上白糖 しらたき ひまわり油 パン粉 小麦粉	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	590	26.8
29	金	ほたてご飯 いかのかりん揚げ せんべい汁 果物（りんご）	牛乳 ほたて いちか 鶏もも肉	精白米 もち米 ひまわり油 でんぷん しらたき かやきせんべい	干しいたけ 人参 たけのこ さやえんどう しょうが ごぼう 長ねぎ りんご	632	24.7

◎ 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。果物の種類は変更することがあります。

1月分 1日あたりの平均	622	25.8
3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0

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とのえる
- 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！

18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」という酸味の効いたジャムをつけて食べます。
18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！