

日	曜日	1月献立表					しよくひんとおもなはたらき						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
		行事 食育	のみの 飲物	しよく 主食	しよさい 主菜	ふくさい 副菜	デザート	ちきんにく 血や筋肉をつくる		ちよほ 骨や歯をつくる		エネルギーのもととなる			からだ ちよし 体の調子をとのえる		
								たんぱくつ	乳製品・小魚	たんすいかぶつ	しつ	緑黄色野菜・果物			淡色野菜・かいそう		
11	水	かがみ 鏡 はら 開き	のみの 牛乳	ごはん (ゆめぴりか)	ブリのてりやき	やさい 野菜のおひたし		おしるこ	ブリ 大豆 油あげ あすき	牛乳	米 さとう 片栗粉 もち		にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし	700	30.5	
12	木		のみの 牛乳	むぎ 麦ごはん	おみくじコロッケ	わかめのみそ汁		行事食：鏡開き	豚肉 大豆 ウィンナー とうふ 油あげ みそ	牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉	あぶら	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ コーン もやし キャベツ わかめ	680	26.9	
13	金		のみの 牛乳	ほっかいどう 北海道みそラーメン		や 焼きシシャモ			豚 みそ とうふ	牛乳 シシャモ	中華めん さとう 白玉粉	ラード バター	にんじん なら 白桃 パイナップル いちご	しょうが にんにく もやし キャベツ 長ねぎ コーン	631	31.0	
16	月		のみの 牛乳	むぎ 麦ごはん	かしわぎしょうさんないこん 柏木小産大根 いり肉じゃが	やさい 野菜のじゃこあえ		はやか 早香	豚肉 大豆	牛乳 じゃこ	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら	にんじん こまつな 早香	たまねぎ もやし しらたき	654	28.0	
17	火	6年生 給食	のみの 牛乳	ごはん (書天の露露)	ユーリンチー	とうふのみそ汁	やさい 野菜のからしあえ	6年生が考えた給食	とり肉 とうふ 油あげ みそ 大豆	牛乳	米 小麦粉 片栗粉 さとう	あぶら	にんじん こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ もやし わかめ	697	29.5	
18	水		のみの 牛乳	ドライカレー		わかめサラダ		手作り いちごジャム ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 じゃこ ヨーグルト	米 麦 小麦粉 さとう	あぶら	にんじん いちご	にんにく しょうが たまねぎ セロリ もやし キャベツ 寒天 わかめ	665	28.5	
19	木	6年生 給食	のみの 牛乳	ピザトースト	ポトフ	カラフルサラダ		みかん	ハム とり肉 フランクフルト	牛乳 チーズ	食パン さとう じゃがいも カルピス	あぶら	ピーマン にんじん こまつな 赤ピーマン みかん	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン	637	26.8	
20	金	6年生 給食	のみの 牛乳	ごはん (コシヒカリ)	サバの塩焼き	ねぎのみそ汁	ほうれんそうの ごまあえ	6年生が考えた給食	サバ とうふ 油あげ みそ	牛乳	米 さとう こま	あぶら	ほうれんそう にんじん	えのきたけ 長ねぎ もやし わかめ	619	29.7	
23	月		のみの 牛乳	クリームミートスパゲッティ		バジルドレッシング サラダ		ゆめ 夢オレンジ ジュース ゼリー	豚肉 大豆 白いんげん豆	牛乳 生クリーム 無糖練乳 チーズ	スパゲッティ 小麦粉 さとう	バター	にんじん こまつな 夢れがッヂ ヌース	にんにく たまねぎ もやし キャベツ バジル 寒天	649	29.2	
24	火	かこしま 鹿児島	のみの 牛乳	けいはん		キナゴの からあげ	や 焼きいも		とり肉 卵	牛乳 キナゴ	米 麦 さとう 片栗粉 小麦粉 さつまいも	あぶら	こまつな	しいたけのり	675	26.5	
25	水	6年生 給食	のみの 牛乳	ごはん (ひとめぼれ)	とんかつ	たまねぎの みそ汁	やさい ゆで野菜	6年生が考えた給食	豚肉 とうふ みそ	牛乳	米 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ わかめ	680	26.8	
26	木		のみの 牛乳	うずら卵入り海鮮中華丼		パンチピーズ		カルピス ゼリー	豚肉 イカ アサリ エビ うずら卵 大豆	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉	あぶら	にんじん こまつな みかん	しょうが にんにく 長ねぎ たくのこ きくらげ たまねぎ はくさい もやし 寒天	673	32.4	
27	金		のみの 牛乳	かしうさ ソーセージパン	かしうさベーカリー給食	サケのクリームシチュー		伊那市産 いちご	ウィンナー サケ	牛乳 調理用牛乳 無糖練乳	小麦粉 さとう じゃがいも	バター あぶら	にんじん いちご	たまねぎ コーン ぶなしめじ	704	29.8	
30	月		のみの 牛乳	むぎ 麦ごはん	ちぐさ や 千草焼き	とんじる 豚汁	てづく 手作りふりかけ		とり肉 卵 豚肉 みそ とうふ	牛乳 じゃこ	米 麦 さとう じゃがいも さといも	あぶら	にんじん こまつな	たけのこ ごぼう だいこん 長ねぎ ひじき こんにやく	670	31.1	
31	火	6年生 給食	のみの 牛乳	さつまいも ごはん	さんが焼き	ちばけん めいさんい 千葉県名産入り みそ汁	6年生が考えた給食	乳 梨	イワシ とり肉 みそ とうふ	牛乳	米 さつまいも 片栗粉		にんじん しそ ほうれんそう なし	長ねぎ しょうが かぶ だいこん	617	29.7	

1回当たり平均 栄養摂取量(4年生)	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
1月平均	663	29.1	22.8	364	3.2	7.3	458	0.44	0.63	34	3.5	2.4
摂取基準	680	28.0	22.7	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	2.0

### 【6年生が考えた献立】

6年生が家庭科の学習で給食の献立を作成しました。実際に給食として提供します。  
のお楽しみに！