



1月 献立表



こんげつ ちくひょうただ しせいで だ
今月の目標「正しい姿勢で食べよう」

平成25年1月分

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価					
日	曜		血や筋肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩 g			
9	水	牛乳 ブラウンピラフ ウィンナー 青菜とコーンのソテー ぶた肉と豆腐のスープ	とり肉 ぶた肉 豆腐 卵 ベーコン ウィンナー 牛乳	米 むぎ でんぶん バター 油	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン ほうれん草 にんじん チンゲン菜 にんにく マッシュルーム グリーンピース たけのこ 玉ねぎ	617	23.5	2.1			
10	木	牛乳 こんぶご飯 がんもの含め煮 みそ汁 いちご	とり肉 油揚げ 京がんも 豆腐 みそ 牛乳	米 むぎ つきこんにやく さとう 油	にんじん さやいんげん こまつ菜 ごぼう 長ねぎ いちご	599	22.5	2.8			
11	金	牛乳 みそ煮込みうどん しらすと野菜のおひたし 白玉しるこ 【かがみ開き】	とり肉 油揚げ みそ あずき しらす干し 牛乳	うどん さとう 白玉粉 油	にんじん ほうれん草 こまつ菜 干しいたけ 長ネギ 玉ねぎ もやし	660	26	2.6			
15	火	牛乳 ミルクパン コーンコロケ ゆで野菜 わかめスープ レモンスカッシュゼリー	ぶた肉 わかめ 寒天 牛乳	ミルクパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう ごま油	にんじん 玉ねぎ ホールコーン キャベツ セロリ にんにく しょうが 長ネギ レモン	674	21.4	3.3			
16	水	ジョア ご飯 鮭のあけぼの焼き はるさめサラダ みそ汁 菊花みかん	さけ みそ くらわがめ わかめ ジョア	米 はるさめ さとう 小町 ふ マヨネーズ 油 ごま油	にんじん こまつ菜 もやし 大根 えのきたけ み かん	591	23.2	3			
17	木	牛乳 スパゲティナポリタン ポテトソテー カルピスゼリー	ぶた肉 ベーコン 寒天 粉チーズ 牛乳	スパゲッティ バター さとう じゃがいも 油	にんじん ホールトマト パセリ セロリ 玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース みかん缶	645	25.2	3.1			
18	金	牛乳 親子丼 豆あじのから揚げ けんちん汁 パイン缶	とり肉 豆あじ 卵 豆腐 きざみのり 牛乳	米 むぎ つきこんにやく こんにやく さとう でんぶん 小麦粉 さとも 油	にんじん さやえんどう ほうれん草 玉ねぎ グリーンピース キャベツ にんにく パイン缶	743	25.0	3			
21	月	牛乳 ほたての炊き込みご飯 切干大根の煮つけ さつま汁 くだもの	とり肉 油揚げ ほたて みそ きざみ昆布 牛乳	米 むぎ さつまいも さとう 油	にんじん こまつ菜 干しいたけ 切り干し大根 ごぼう だいこん 玉ねぎ 長ねぎ	647	25.9	2.9			
22	火	牛乳 八宝めん じゃが丸くん みかん	焼きちくわ ぶた肉 卵 牛乳	中華めん じゃがいも でんぶん 小麦粉 さとう 油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲン菜 しょうが 玉ねぎ セロリ たけのこ 白菜 にんにく 干しいたけ みかん	643	22.7	3.1			
23	水	牛乳 トースト ポークビーンズ もやしサラダ くだもの	ぶた肉 大豆 牛乳	食パン じゃがいも 小麦粉 さとう マーガリン バター 油	にんじん トマトピューレ こまつ菜 にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム もやし キャベツ	638	22.4	3.3			
24	木	牛乳 ご飯 たか菜ふりかけ 肉じゃが なめこ汁 りんご	ぶた肉 豆腐 みそ 牛乳	米 つきこんにやく さとう 油 ごま油 白ごま	にんじん たかな漬 せやいんげん 玉ねぎ なめこ 長ねぎ りんご	638	22.1	3.1			
25	金	牛乳 カレーライス じゃこサラダ グレープゼリー	ちりめんじゃこ ぶた肉 青大豆 寒天 牛乳	米 むぎ じゃがいも 小麦粉 さとう バター 油 ごま油 ごま	にんじん こまつ菜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ ぶどうジュース	738	23.1	2.2			
28	月	牛乳 天丼 煮浸し みそ汁	いか えび 卵 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 むぎ さつまいも さとう 油	にんじん 水菜 こまつ菜 玉ねぎ えのきたけ キャベツ はくさい	731	24.5	2.7			
29	火	牛乳 バターライスのクリームソースかけ ブロッコリーサラダ みかん	とり肉 ピザチーズ 牛乳	米 小麦粉 さとう バター 油	にんじん パセリ ブロッコリー 玉ねぎ しょうが マッシュルーム キャベツ りんご みかん	692	21.6	2.2			
30	水	牛乳 ひじきとまいたけのご飯 とり肉の照り煮 野菜のカラン和え すまし汁	とり肉 油揚げ 豆腐 芽ひじき 牛乳	米 むぎ さとう でんぶん 油	にんじん いんげん こまつ菜 まいたけ 長ねぎ グリーンピース キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	692	24	3.2			
31	木	牛乳 ほうとう 野菜のごま浸し あべかわおさつ	とり肉 きな粉 みそ 牛乳	ほうとう さとも さとう さつまいも 油 白ごま	にんじん かぼちゃ こまつ菜 大根 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	605	20.6	2.9			
◎学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。						1月分 一日あたりの平均			660	23.4	2.8
						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準			660	20.0	2.5



寒い日には、温かい「お鍋」が一番！
肉や魚、野菜、きのこなど、いろいろな具材と一緒に煮こんで食べる
「お鍋」は栄養満点！！体の中から温めてくれます。また、家族みんな
で一つの鍋を囲むと、心も温まりますね。
最近では、さまざまな鍋の“スープのもと”が売られていますので、
お好みの具材を加えて手軽に色々な味の鍋を楽しむことができます。

