

1月給食だより

日付	曜日	朝食	牛乳	主な材料と体内での働き				(カロリー)		
				主にからだをつくるもの	牛乳	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	低学年	中学校	高学年
9 金	ごはん ぶりの照焼 豚肉と根菜の煮物 なます 味付のり	○ ぶり・黒豆・出し巻卵 豚肉・凍り豆腐	○ 人参 大根・人参・きゅうり 味付のり	米 じゃが芋・砂糖・つきこんにゃく 砂糖	540	615	687			
10 土	ハヤシライス シュークリーム	○ 牛肉	○ 玉ねぎ・しめじ	米 シュークリーム(卵)	558	622	716			
13 火	ごはん 豆腐ハンバーグ さつま芋のサラダ ちりめんと大豆の甘辛揚げ 野菜のねばねば和え	○ 豆腐ハンバーグ しらす・大豆 かつお節	○ きゅうり キャベツ・小松菜・なめこ・オクラ	米 砂糖・でん粉 さつま芋・マヨネーズ 油・砂糖・でん粉	582	645	744			
14 水	食パン メープルジャム ミートスピゲティー ひじきサラダ ヨーグルト	○ 牛豚ひき肉 ヨーグルト	○ 玉ねぎ・トマト缶 ひじき・白菜・コーン・むき枝豆	食パン メープルジャム スピゲティー・油・砂糖 ごまドレッシング	538	596	680			
15 木	炊き込みごはん れんこんのはさみ揚げ 野菜炒め ささみのあえもの りんご	○ 鶏肉 ウインナー 蒸し鶏(ほぐし)	○ ごぼう・人参・干しいたけ れんこんのはさみ揚げ キャベツ・ビーマン きゅうり・もやし・人参 りんご	米 油 砂糖・調合ごま油	521	575	675			
16 金	ごはん さばの塩焼 さつま芋と栗の天ぷら 牛ごぼうきんぴら 白菜と胡瓜のごま酢和え	○ さば 牛肉	○ ごぼう・人参・さやいんげん 白菜・きゅうり	米 さつま芋・栗・小麦粉・油 糸こんにゃく・油・砂糖 砂糖・白ごま	504	563	719			
17 土	チキンライス みかんゼリー	○ 鶏肉	○ 玉ねぎ・人参	米・油・バター みかんゼリー	496	545	614			
19 月	ごはん 鶏肉のみそ焼 れんこんサラダ チンゲン菜の中華あえ	○ 鶏肉・赤みそ	○ れんこん・きゅうり・人参・水菜 チンゲン菜・人参・もやし	米 砂糖 ごま 中華ドレッシング	525	631	726			
20 火	ごはん しらたきチャブチエ さわらの竜田揚げ カニカマとわかめのサラダ	○ 牛肉 さわら かに風味かまぼこ(卵)	○ キャベツ・玉ねぎ・人参・ニラ しょうが きゅうり・コーン・キャベツ・わかめ	米 糸こんにゃく・調合ごま油 でん粉・油 サウザンドレッシング	515	594	673			
21 水	サンドイッチパン ツナ コールスローサラダ スライスチーズ 鶏肉のチリソース もやしのあえ物	○ かつおフレーク チーズ 鶏肉	○ キャベツ・きゅうり・人参・コーン もやし・きゅうり・人参	サンドイッチパン 卵なしマヨネーズ コールスロードレッシング でん粉・小麦粉・油・砂糖 砂糖	550	587	629			
22 木	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 春雨サラダ ひじき煮物	○ 豚肉 油揚げ	○ キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン 人参・コーン・きゅうり ひじき・人参・れんこん	米 油 緑豆春雨・卵なしマヨネーズ 砂糖	525	618	707			
23 金	ごはん 魚のボテト焼き 平天とキャベツの味噌炒め 大豆煮 ぶりかけ	○ さけ・牛乳 さつま揚げ・赤みそ 大豆	○ ドライパセリ キャベツ・人参・ピーマン 人参・大根	米 じゃが芋・バター 油・砂糖 こんにゃく・砂糖	534	594	686			
24 土	チキンライス ぶどうゼリー	○ 豚肉	○ 玉ねぎ・ねぎ	米・糸こんにゃく・砂糖 みかんゼリー	523	556	680			
26 月	ごはん ほきフライ プロッコリーのあえもの ジャーマンポテト キャベツのわかめ和え	○ ほき ベーコン(卵)	○ プロッコリー・白菜・人参 玉ねぎ キャベツ・人参・わかめご飯の素・きゅうり	米 小麦粉・パン粉・油 砂糖 じゃが芋・油	545	617	702			
27 火	ごはん ブルコギ 拌三絲(パ・ソース) りんごきんとん	○ 牛肉 ハム(卵)	○ ニラ・玉ねぎ・人参・にんにく・キャベツ もやし・きゅうり りんご	米 焼き肉のたれ(ごま) 緑豆春雨・砂糖 さつま芋・砂糖	507	576	660			
28 水	ドックパン フランクフルト キャベツ チキンリングとチーズボール ごぼうサラダ	○ フランクフルト チキンリング	○ キャベツ ごぼう・きゅうり・人参・水菜	ドックパン(卵) チーズボール・油 マヨネーズ	556	664	714			
29 木	ごはん サバのしょうゆ煮 厚揚げとさつま芋のそぼろ煮 三色豆サラダ	○ サバのしょうゆ煮 牛豚ひき肉・生揚げ 豆サラダ	○ 人参 赤パプリカ・コーン・きゅうり	米 さつま芋・砂糖	570	693	764			
30 金	ごはん ハムカツ 野菜のごまあえ マカロニナポリタン ほうれん草と白菜のおかか和え	○ ハムカツ ちくわ・赤みそ・かつお節 かつお節	○ キャベツ・人参・小松菜 玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・白菜	米 油 白ごま・砂糖 マカロニ・油	519	575	702			
31 土	カレーライス ウエハース	○ 豚肉	○ にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参	じゃが芋・油・米 ウエハース	540	607	691			

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★アレルゲン原因物質が入っている食品には()で表記していますのでご参照下さい。