

1月給食だより

日付	曜日	昼食	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	中学年	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・つきこんにやく・砂糖	540	615	687
10	土	ハヤシライス シュウクリーム	○	牛肉	○	玉ねぎ・しめじ	米 シュウクリーム（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 ミートスパゲティー 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 スパゲティ・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・ピーマン 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 糸こんにやく・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 しらたきチャブチェ 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 糸こんにやく・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 魚のポテト焼き 平天とキャベツの味噌炒め 大豆煮 ふりかけ	○	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 こんにやく・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・糸こんにやく・砂糖 みかんゼリー	523	556	680
26	月	ごはん ほきフライ ブ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）	○	ブロッコリー・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 フルコギ 拌三絲（パンスル） 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。

★アレルギー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。