


 1月のこんだて
 

日	曜日	行事	こんだて			ちやにくやほねやは となるしょくひん	ねつやちから となるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	そのた	エネルギー- (kcal)	たんぱく質 (g)	家で何を 食べよう
			ごはん・パン・めん	牛乳	おかず・デザート							
9	金	3学期の 給食開始	むぎごはん	○	マーボーどうふ あんにんゼリー わかめともやしのごまじょうゆ	★ぶた肉,赤みそ,豆腐,わかめ, アガ-粉,★牛乳	米,押し麦,油,さとう,片栗粉, ごま油,★白ごま	しょうが,にんにく,ねぎ,玉ねぎ,にら, 小松菜,もやし,にんじん,★パイン缶, ★もも缶	トウパンジャン,鶏ガラ,しょうゆ,酒, テンメンジャン,食塩,酢, バニラエッセンス	642	27.4	きのこ
13	火	開運おみ くじ給食	ごはん	○	おみくじコロッケ こんさいとしめじのごまみそしる やさいのおかあえ スイートスプリング	★ぶた肉,★ウィンナー, ★チーズ,とり肉,油揚げ,白みそ, 赤みそ,あかが,★牛乳	米,油,じゃがいも,片栗粉,小麦粉, 乾燥マッシュポテト,パン粉, さとう,こんにゃく,★ねりごま	玉ねぎ,にんじん,ごぼう,大根,しめじ, ねぎ,小松菜,もやし,キャベツ, スイートスプリング	食塩,こしょう,酒,薄口しょうゆ, 中濃ソース,赤ワイン,出汁かつお節, しょうゆ	673	23.3	小魚
14	水		オニオングライス	○	ポテトとウィンナーのチーズやき ブイヤベースふうスープ まめまめサラダ	★ウィンナー,★チーズ,★えび, ★ベーコン,いか,メルルーサ, いんげんまめ,レンズまめ,大豆, ひよこまめ,★牛乳	米,油,★バター,じゃがいも,さとう, 片栗粉	玉ねぎ,パセリ,コーン,にんにく,しょうが, セロリー,にんじん,★トマト缶, ★トマトピューレ,★トマトペースト, マッシュルーム,キャベツ,きゅうり	食塩,こしょう,鶏ガラ,ローリエ, みりん,タイム,ナツメグ,オレガノ, 白ワイン,酢,しょうゆ	650	30.7	種実類
15	木	鏡開き 給食	じゃこわかめごはん	○	たいのしおやき はつはるすましる になります	わかめご飯の素,たい,とり肉, ★ちりめんじゃこ,豆腐,油揚げ, ★牛乳	米,生ふ,三温糖,しらたき, ★白ごま	にんじん,大根,ねぎ,せり,小松菜	食塩,昆布だし,出汁かつお節, しょうゆ,酒,酢	600	31.6	チーズ
16	金		ハムピーンズピラフ	○	はくさいとベーコンのスープ あおなとコーンのソテー ブラウニー	★ハム,大豆,★ベーコン, ★たまご,★牛乳	米,★バター,油,さとう,小麦粉, ★ミルクチョコレート,粉糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,パセリ,しょうが, セロリー,白菜,コーン,キャベツ,小松菜	酒,食塩,こしょう,鶏ガラ,ローリエ, 薄口しょうゆ,白ワイン,しょうゆ, ココア,ベーキングパウダー	670	21.5	果物
19	月	石川県の 郷土料理	あずきめし	○	ししゃものいそべあげ じぶに なのかだきごぼう じゃこいりおひたし	あずき,★ししゃも,青のり, とり肉,あかが,★ちりめんじゃこ, ★牛乳	米,小麦粉,油,さといも,焼きふ, 片栗粉,三温糖,★白ごま,さとう	にんじん,大根,しめじ,小松菜,ごぼう, もやし,キャベツ	食塩,出汁かつお節,酒,しょうゆ, みりん	594	26.6	たまご
20	火		ごもくたまご チャーハン	○	わかめとたまねぎのスープ やきにくサラダ あまくさオレンジ	★ハム,なると,★たまご,豆腐, わかめ,★ぶた肉,★牛乳	米,油,ごま油,こんにゃく,さとう	にんじん,ねぎ,ピーマン,しょうが, えのきだけ,玉ねぎ,キャベツ,もやし, さやいんげん,天草オレンジ	食塩,しょうゆ,こしょう,鶏ガラ, 出汁かつお節,酒,酢	587	22.8	いも
21	水		ごはん・ じゃこふりかけ	○	だいこんもち こんさいキムチじる みそドレッシングサラダ	★ちりめんじゃこ,おかか, 青のり,★さくらえび,★ぶた肉, 豆腐,白みそ,赤みそ,★牛乳	米,★白ごま,油,上新粉,白玉粉, さとう,じゃがいも,★ねりごま, ごま油	大根,ねぎ,にんじん,ごぼう,しめじ,キムチ, きゅうり,キャベツ,もやし,にら	食塩,しょうゆ,鶏ガラ,出汁かつお節, 酒,みりん,酢	648	24.9	果物
22	木		コーンピラフ	○	とりにくのバーベキューソース ABCスープ かいそうサラダ パインゼリー	とり肉,★ベーコン,★ウィンナー, 海藻ミックス,アガ-粉,★牛乳	米,油,さとう,じゃがいも, マカロニ,ごま油,★白ごま	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,コーン, さやいんげん,しょうが,りんご,ねぎ,レモン, にんにく,キャベツ,きゅうり,パインジュース	食塩,こしょう,しょうゆ,酒,鶏ガラ, 白ワイン,酢,粉からし	670	28.9	まめ
23	金	全國学 給食週間 (給食の 歴史フェア)	ざっこくごはん (たくわんぞえ)	○	さけのしおやき じゃがいもとわかめのみそしる きりぼしだいこんのにもの	鮭,白みそ,油揚げ,わかめ,大豆, ★牛乳	米,あわ,ひえ,きび,油,じゃがいも, さとう	大根(たくあん),えのきだけ,ねぎ,にんじん, 切干しだいこん,さやいんげん	食塩,出汁かつお節,しょうゆ,みりん	587	29.1	種実類
26	月		コッペパン	○	くじらのケチャップあえ コーンポタージュ せんキャベツソテー	くじら肉,★牛乳,豆乳,クリーム	★コッペパン,片栗粉,油,三温糖, ★バター,小麦粉	しょうが,セロリー,玉ねぎ,コーン, クリームコーン,にんじん,キャベツ	酒,しょうゆ,トマトケチャップ, ウスターソース,鶏ガラ,食塩,こしょう	610	24.3	きのこ
27	火		シュガーあげパン	○	ワンタンスープ マカロニサラダ みかん	とり肉,★牛乳	★コッペパン,グラニュー糖,油, ごま油,ワンタンの皮,マカロニ, エッグケアマヨネーズ	にんじん,もやし,ねぎ,にら,キャベツ, きゅうり,コーン,みかん	鶏ガラ,食塩,こしょう,しょうゆ,酢	594	20.3	たまご
28	水		ソフトめん ミートあんかけ	○	フレンチサラダ フルーツヨーグルト	★ぶた肉,とり肉,★粉チーズ, ★ヨーグルト,★牛乳	ソフト麺,油,小麦粉,さとう, 片栗粉,★バター	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ, にんじん,★トマトペースト,★トマト缶, マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,コーン, ★もも缶,みかん缶,★パイン缶	赤ワイン,食塩,こしょう,ナツメグ, パブリカ粉,トマトケチャップ, 中濃ソース,酢	711	28.4	海藻
29	木		カレーライス	○	あおのりポテト やさいのしおもみふう みかん	★ぶた肉,青のり,★牛乳	米,油,じゃがいも,三温糖, ★バター,小麦粉,片栗粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん, ★グリンピース,キャベツ,きゅうり,みかん	カレー粉,しょうゆ,赤ワイン,鶏ガラ, ローリエ,食塩,こしょう,中濃ソース, ウスターソース,トマトケチャップ, オールスパイス,ガラムマサラ,酢	710	22.5	まめ
30	金		いかととりにくの パエリア	○	トルティーヤ カルド・ガジェゴ オニオンドレッシングサラダ	とり肉,いんげんまめ,いか, ★たまご,★牛乳,★ぶた肉, ★ベーコン	米,油,じゃがいも,★バター, さとう,オリーブ油,ごま油, ★白ごま	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム, 赤ピーマン,さやいんげん,キャベツ,かぶ, きゅうり	ターメリック,食塩,こしょう,鶏ガラ, 白ワイン,ローリエ,タイム,オレガノ, しょうゆ,酢,粉からし	678	34.4	果物

※献立内容は都合により変更する事がありますので、ご了承ください。 ※栄養素量は中学年の数値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍になります。 ※表示設定を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

※1月23日から30日は、全国学校給食週間の取組として、『給食の歴史フェア』をテーマに、当時の献立を再現した給食を出します。「給食だより」に詳しいことを記載しています。合わせてご覧ください。

