



# 1月分学校給食献立表



給食回数16回

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 脂質 たんぱく質		
9 木	あけぼのごはん	○	松風焼き 紅白なます 吉野汁	鶏肉、鶏肝臓、鶏卵、けずりぶし、油揚げ、豆腐、うずら卵	刻みのり、牛乳、スキムミルク、刻み昆布	米、おおむぎ、パン粉、さとう、でん粉	にんじん、にんじん、こまつな たまねぎ、しょうが、だいこん、たけのこ、ねぎ	751 kcal 22.4 g 36.8 g	
10 金	シュガーバターサンド	○	オムレツ 粉ふきいも コーン豆乳スープ	豚肉、鶏卵、ベーコン、豆乳	牛乳	ミルクパン、黒砂糖、じゃがいも、小麦粉	バター、油 こまつな、パセリ、にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、ホールコーン	757 kcal 34.4 g 30.4 g
14 火	もち入りきつねうどん	○	和風サラダ 天ぷら(ししゃも) 天ぷら(さつまいも)	けずりぶし、鶏肉、油揚げ	牛乳、こんぶ、わかめ、ししゃも	うどん、もち、さとう、小麦粉、さつまいも	油 にんじん、こまつな	(干)しいたけ、ねぎ、もやし	787 kcal 28.6 g 34.4 g
15 水	梅茶漬け 有機米	○	さばの一味焼き のりあえ 白玉ぜんざい	けずりぶし、まさば、あずき	牛乳、塩昆布、こんぶ、のり	米、三温糖、白玉もち	ごま、油 こまつな、にんじん	刻み梅、にんにく、ねぎ、しょうが、もやし、えのきたけ、たまねぎ	867 kcal 21.4 g 36.6 g
16 木	中華丼	○	大豆とじゃこの甘辛あげ くだもの(いよかん)	豚肉、いか、えび、あさり、うずら卵、大豆	スキムミルク、牛乳、じゃこ	米、おおむぎ、さとう、でん粉	油、ごま油、ごま にんじん、チンゲンツアイ	にんにく、しょうが、(干)しいたけ、たけのこ、ねぎ、白菜、いよかん	804 kcal 21.6 g 35.3 g
17 金	ツナトースト	○	ポルシチ こまつなサラダ	ツナ、豚肉、ハム	シュレッドチーズ、牛乳、生クリーム、プレーンヨーグルト	食パン、じゃがいも、さとう	油 パセリ、にんじん、こまつな	たまねぎ、ホールコーン、にんにく、セロリー、キャベツ、もやし	744 kcal 31.3 g 33.1 g
20 月	麦ごはん	○	魚のかばやき風 野菜のごまだれかけ すまし汁 うんしゅうみかん	さんま、けずりぶし、豆腐	牛乳、こんぶ、生わかめ	米、おおむぎ、でん粉、小麦粉、さとう	油、ごま、ごま こまつな、にんじん	もやし、えのきたけ、みかん	815 kcal 31.0 g 30.6 g
21 火	麦ごはん	○	家常豆腐 白菜の中華サラダ ホワイトゼリー	さば、豆腐、鶏卵、粉ゼラチン	牛乳、刻み昆布、粉寒天、乳酸菌飲料	米、おおむぎ、さとう、でん粉	油、ごま油 にんじん	にんにく、しょうが、たけのこ、(干)しいたけ、ねぎ、白菜、もやし、きゅうり	786 kcal 26.4 g 35.9 g
22 水	チリコンカンドック	○	クリームシチュー キャベツサラダ	豚肉、大豆、ひよこまめ、鶏肉	牛乳、粉チーズ、生クリーム	コッペパン、小麦粉、さとう、じゃがいも	油、バター にんじん	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、ホールコーン	769 kcal 33.2 g 31.2 g
23 木	麦入りごはん	○	魚のマヨドレ焼き ほうれんそうの乾物あえ 白玉入り野菜スープ	鮭、けずりぶし、鶏肉、油揚げ	牛乳、シュレッドチーズ、じゃこ、刻みのり	米、おおむぎ、白玉もち	油、ごま油、ごま ほうれんそう、にんじん、にんじん	たまねぎ、もやし、だいこん、えのきたけ、白菜、ねぎ	772 kcal 22.7 g 39.1 g
24 金	スパゲッティ地中海ソース	○	コールスローサラダ ポテトクリーム焼き	いか、えび、あさり、ベーコン	牛乳、スキムミルク、チーズ	スパゲッティ、小麦粉、さとう、じゃがいも、パン粉	油、バター 赤とうがらし、にんじん、トマト、パセリ	にんにく、セロリー、たまねぎ、キャベツ、コーン、きゅうり	793 kcal 27.4 g 38.1 g
27 月	わかめごはん 2位 ★リクエスト給食	○	★ジャンボぎょうざ 野菜中華風味 中華風たまごスープ	豚肉、豚骨、鶏卵	わかめ、牛乳	米、ぎょうざの皮、でん粉、さとう	ごま油、油 にら、にんじん、チンゲンツアイ	しょうが、キャベツ、ねぎ、にんにく、もやし、(干)しいたけ	752 kcal 23.7 g 25.4 g
28 火	カレーライス	○	野菜の甘酢かけ くだもの(りんご)	豚肉	粉チーズ、牛乳	米、おおむぎ、じゃがいも、小麦粉、さとう	油、バター にんじん、にんじん	にんにく、たまねぎ、セロリー、りんご、しょうが、キャベツ、きゅうり	838 kcal 25.3 g 25.0 g
29 水	★あげパン 1位 ★リクエスト給食	○	豆入り田舎風スープ ジャーマンポテト ネーブル	けずりぶし、ベーコン、豚肉、ひよこまめ	牛乳、生クリーム	ミルクパン、グラニュー糖、じゃがいも、ココア 掲示	油 にんじん、さやいんげん	にんにく、たまねぎ、キャベツ、ネーブル	757 kcal 30.4 g 27.5 g
30 木	ひじきごはん	○	豚肉と白菜の卵とじ ごま酢かけ みそ汁	鶏肉、油揚げ、豚肉、鶏卵、けずりぶし、生揚げ	干ひじき、牛乳、生わかめ	米、おおむぎ、さとう、じゃがいも	油、ごま にんじん、さやいんげん、糸みつば、きょうな	ごぼう、(干)しいたけ、白菜、ねぎ、しめじ、もやし、たまねぎ	764 kcal 26.6 g 36.5 g
31 金	セサミトースト	○	豆乳コーンシチュー フルーツヨーグルト	鶏肉、豆乳	牛乳、スキムミルク、粉チーズ、プレーンヨーグルト	黒砂糖食パン、黒砂糖、じゃがいも、小麦粉	バター、ごま、油 にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、コーン(缶)、みかん(缶)、パイナップル(缶)、黄桃(缶)	790 kcal 29.7 g 29.4 g

リクエスト給食は始まります。1月～3月にかけて献立に入ります。楽しみにしてください。

※ 献立内容は、食材料の都合により変更することもあります。



新年あけましておめでとうございます。寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新しい年もすくすく成長してほしいと思います。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



## 全国学校給食週間 1月24日～30日

作ってみませんか？

### かみかみごぼう汁

作り方

材料 (4人分)

- ごぼう ……120g
- 油揚げ ……1枚
- にんじん ……60g
- 小松菜 ……40g
- 長ねぎ ……20g
- かまぼこ ……40g
- 豆腐 ……80g
- とりもも肉 ……60g
- 油 ……少々
- だし汁 ……3カップ
- (干しいたけなどお好みのもの)
- 薄口しょうゆ ……小さじ1
- とりがらスープの素 ……適宜



- ごぼうはそぎ切り、にんじん、かまぼこは短冊切り、油揚げは湯をかけて油抜きしてから短冊切り、長ねぎは斜め小口切り、豆腐はさいの目切り、とり肉はひと口大、小松菜は3cmに切る。
- 鍋に油を敷き、とり肉をいためる。表面が白くなったらごぼうを入れてよくいためる。
- にんじん、かまぼこ、油揚げを入れて軽くいため、豆腐とだし汁を加えて煮る。
- 煮えたら調味料で味を調え、仕上げに小松菜と長ねぎを加える。火が通ったら出来上がり。