

# 1月の献立表

日	献立	牛乳	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 たんぱく質 食塩		
9 木	★人日の節句(1/7)献立★ 七草たまご雑炊 松風焼き 紅白なます 果物(はれひめ)	○	けずりぶし 鶏肉 鶏卵	牛乳 こんぶ	米 でん粉 パン粉 さとう	ごま だいこん葉 かぶ葉 せり にんじん かぶ ねぎ いたけ 玉ねぎ しょうが だいこん はれひめ	605 kcal 27.4 g 2.6 g	
10 金	★鏡開き(1/11)献立★ ◆八代先生の鮭とごぼうの炊き込みごはん ◆高野豆腐のからあげ 小松菜のおかかあえ 白玉しるこ	○	鮭 あずき 凍り豆腐 糸けずり	牛乳	米 さとう でん粉 白玉もち	油 にんじん こまつな	ごぼう ねぎ にんにく しょうが キャベツ	699 kcal 25.2 g 2.0 g
13 月	国民の祝日(成人の日)							
14 火	★オリパラ給食(スイス料理)★ ツOPP 手作りりんごジャム オッソブッコ風 アルペンマカロニ	○	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	パン マカロニ さとう 三温糖 じゃがいも	油 にんじん トマト缶 パセリ	りんご りんご レモン にんにく 玉ねぎ セロリ	672 kcal 22.6 g 2.4 g
15 水	◆キムチ丼 じゃこサラダ 果物(ぼんかん)	○	豚肉	牛乳 わかめ じゃこ	米 三温糖 でん粉 さとう	油 ごま油 ごま	にんじん ら しょうが にんにく たけのこ 白菜 玉ねぎ ねぎ キムチ だいこん きゅうり ぼんかん	601 kcal 22.8 g 2.1 g
16 木	◆わかめごはん ◆くじらの竜田揚げ ◆のり塩ポテト ◆具だくさんみそ汁	○	くじら肉 厚けずりぶし 豆腐	牛乳 わかめ あおのり こんぶ	米 麦 でん粉 小麦粉 じゃがいも	油 にんじん	にんにく しょうが 白菜 だいこん えのき ねぎ	613 kcal 27.6 g 2.3 g
17 金	◆副校長先生のフレンチトースト ◆藤井先生のミネストローネ ◆バリバリサラダ	○	鶏卵 ベーコン 鶏肉	牛乳	食パン さとう 三温糖 ワンタンの皮	油 にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ 白菜 セロリ キャベツ りんご きゅうり コーン缶	627 kcal 22.4 g 2.6 g
20 月	◆ごはん(新潟県産こしひかり) ◆旬の生ぶりのみそ照り焼き 小松菜のごま酢あえ うすらと厚揚げのうま煮	○	ぶり 生揚げ けずりぶし うすら卵水煮	牛乳	米 さとう	ごま こまつな にんじん	しょうが ねぎ キャベツ もやし ごぼう たけのこ こんにゃく だいこん	664 kcal 31.1 g 2.1 g
21 火	◆スラッピーショー ◆神田先生のポテトサラダ コンソメスープ	○	豚肉 豚肝臓 大豆 鶏肉	牛乳	丸パン 三温糖 じゃがいも さとう	油 にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ	583 kcal 23.2 g 3.0 g
22 水	麦ごはん(ひとめぼれ) まぐろのかりんとうがらめ ほうれん草のおひたし ◆豚汁	○	まぐろ 豚肉 糸けずり 厚けずりぶし	牛乳 こんぶ	米 麦 でん粉 さとう さつまいも	油 ごま ごま油	ほうれん草 にんじん しょうが もやし ごぼう だいこん 玉ねぎ こんにゃく ねぎ	619 kcal 29.8 g 2.2 g
23 木	いか入りソース焼きそば 棒々鶏サラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉 いか 鶏肉	牛乳 あおのり ヨーグルト	蒸し中華めん 三温糖 さとう	油 ごま にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン缶 みかん缶 バイン缶 栗焼缶	632 kcal 23.7 g 3.1 g
24 金	◆カレーライス 福神漬 ビーンズサラダ 果物(夢オレンジ)	○	鶏肉 ひよこまめ	牛乳 生クリーム	米 さとう じゃがいも 小麦粉 三温糖	油 バター オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 福神漬 りんごジュース えだまめ だいこん きゅうり コーン缶 夢オレンジ	671 kcal 20.5 g 2.5 g
27 月	◆すき焼き丼 ゆかりあえ カリボリ揚げ	○	豚肉 豆腐 大豆	牛乳 煮干し	米 三温糖 でん粉 車麩 さつまいも	油 ごま にんじん	こんにゃく 玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	704 kcal 25.2 g 2.2 g
28 火	◆あげパン(砂糖) ◆肉団子スープ ◆ツナサラダ	○	鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき	コッパン さとう でん粉	油 ごま油 にんじん	たけのこ しいたけ もやし しょうが ねぎ 黄ピーマン 白菜 きゅうり だいこん	613 kcal 22.4 g 2.7 g
29 水	◆ごはん(新潟県産こしひかり) ◆さんまの生妻煮 甘酢あえ ◆山口先生のふわふわかきたま汁	○	さんま 豆腐 けずりぶし かにかま 鶏卵	牛乳 こんぶ	米 三温糖 さとう でん粉	にんじん	しょうが キャベツ えのき きゅうり 玉ねぎ ねぎ	665 kcal 27.9 g 3.0 g
30 木	◆ソフトめん ミートソース コーン入りフレンチサラダ ぶどうゼリー	○	ベーコン 大豆 豚肉 豚肝臓	牛乳 チーズ アガー	ソフトめん さとう	油 にんじん トマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり コーン缶 ぶどうジュース	666 kcal 25.7 g 2.7 g
31 金	◆梅田先生のバラバラチャーハン ◆春雨サラダ 鶏肉とねぎの白湯スープ	○	焼豚 ハム かにかま 豆腐 鶏卵 鶏肉	牛乳	米 麦 春雨 さとう	ごま油 油 にんじん こまつな	しょうが ねぎ きゅうり 黄ピーマン にんにく もやし	616 kcal 26.4 g 2.9 g

学校給食摂取基準 (3・4年生)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満
1月平均	641	15.7	29.9	342	87	2.4	2.8	274	0.37	0.54	28	4.5	2.4