



1月の給食献立予定表

今月の目標

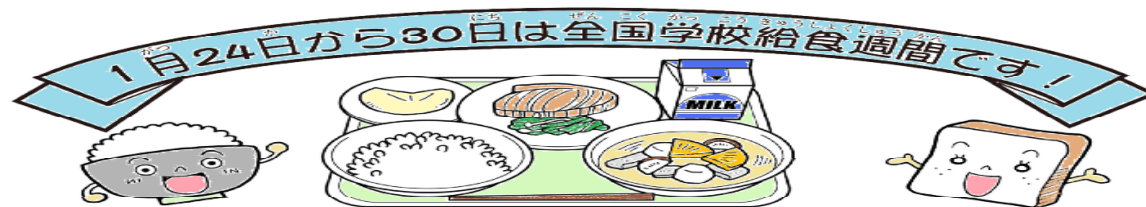
・給食について知ろう

・感謝して食べよう

毎日、きれいなランチョンマットを
もってきましょう。



日	曜	主食	🍱	おかず	熱量 (kcal) たんぱく質 (g)	おもな材料とそのはたらき			備考
						おもに体をつくる	おもにエネルギーの もとになる	おもに体の ちょうしをととのえる	
10	火	カレー・ライス	🍱	だいこんサラダ ふくじんづけ ヨーグルト	728 20.8	ぎゅうにゅう ぶたにく ごま だっしぶんにゅう ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ふくじんづけ だいこん	
11	水	ごはん あじつけのり	🍱	えびだいこん くるまめに ぞうに	617 22.5	ぎゅうにゅう えび とり なると くるまめ	こめ さとう もち	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう	
12	木	ごはん	🍱	さわらのてりやき かわりきんぴら かきたまじる	673 29.4	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく さつまあげ	こめ こんにやく さとう ごま でんぷん	ごぼう にんじん ほうれんそう しめじ たまねぎ かんぴょう ほうれんそう	
13	金	コッペパン ブル・ベリ・ジャム	🍱	みそラーメン わかさぎのからあげ はなやさい	600 23.5	ぎゅうにゅう ぶたにく わかさぎ なると みそ	パン ラーメン でんぷん あぶら マヨネーズ	はくさい にんじん ねぎ もやし なら ねぎ コーン ブロッコリー カリフラワー	1-3年生2本 4-6年生3本
16	月	1月生まれ		おたんじょうきゅうしょく	638 26.5	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とうふ たまご	こめパン あぶら やきそばめん でんぷんゼリー	にんじん キャベツ ほうれんそう しいたけ みかん	
17	火	ごはん ふりかけ	🍱	こもちししゃもフライ ポイルキャベツ にくだんごス・ブ	657 24.1	ぎゅうにゅう とり たまご	こめ あぶら こむぎこ パンコ はるさめ こめこ	キャベツ にんじん しいたけ ねぎ はくさい こまつな	1-2年生1本 3-6年生2本
18	水	地場産の日		ごはん 牛乳 なっとう こんさいりからいため ごまあえ みそる	655 24.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ごま みそ たまご あぶらあげ	こめ あぶら こんにやく さとう	にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう はくさい だいこん ねぎ	
19	木	セルフつなごはん	🍱	さといものそぼろに ゆばたまじる	636 26.4	ぎゅうにゅう ツナ かつおぶし とり なまあげ ゆば たまご	こめ むぎ こんにやく さとう さといも ごま	にんじん だいこん ほうれんそう グリーンピース	
20	金	ごはん	🍱	とりにくのはちみつやき けんちんじる こぶづけ	611 27.3	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ	こめ さとう こんにやく さといも	ねぎ しょうが にんじん ごぼう ねぎ みかん	
23	月	フランス料理 クロワッサン	🍞	ポトフ ブロッコリー クッド プロバサル(タラのプロバンスふう)	549 24.7	ぎゅうにゅう ウィナー たら	パン あぶら じゃがいも バター	だいこん たまねぎ にんじん キャベツ はくさい にんにく トマト ブロッコリー	
24	火	中国料理 大飯(ごはん)	🍱	海鮮豆腐 肉焼売(にくしゅ うまい)	681 30.4	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか とうふ ぶたにく たまご	こめ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	にんじん ねぎ たけのこ なら たまねぎ しめじ にんにく ねしょうが とうもろこし こまつな	1-3年生2こ 4-6年生3こ
25	水	韓国料理 パブ(ごはん)	🍱	マヌルチキン(韓国風からあげ) ナムル チゲ(キムチいりスープ)	691 26.9	ぎゅうにゅう とり ぶたにく みそ	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん	にんにく ほうれんそう もやし にんじん はくさい たまねぎ ごぼう ねぎ	
26	木	ブラジル料理 アロス コジード(ごはん)	🍱	フェジョア・ダ ダップ・リ(サラ ダ) カフエジェリ(コーヒーゼリー)	685 17.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たいしょうきんどき	こめ あぶら でんぷん さとう じゃがいも	にんじん しょうが きゅうり キャベツ カリフラワー パセリ とうもろこし	
27	金	スペイン料理 アフォカル トスターダ (シュガートースト)	🍱	マルミタコ エンサラーダ(ゆでやさいのサラダ) プリーナ(プリン)	671 28.4	ぎゅうにゅう かじきまぐる たまご	パン あぶら オリーブオイル さとう じゃがいも ゼリー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり コーン あかピーマン ピーマン トマト	
30	月	コッペパン いちごジャム	🍱	ポ・クビーンズ わかめサラダ てづくりア・モンドカこざかな	627 28.5	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう かたくちいわし わかめ	パン あぶら じゃがいも ごま アーモンド はとむぎ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし いちご	
31	火	ごはん ふりかけ	🍱	おでん ごまあえ みかん	603 19.0	ぎゅうにゅう こんにやく いか がんも ちくわ うずらたまご さつまあげ	こめ こんにやく さとう じゃがいも	だいこん にんじん ほうれんそう はくさい みかん うめ	



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

「こんにやく」にはエネルギーはほとんどありませんが、いもが原料なのでいもと同じはたらきに分けます。

諸事情により、やむなく献立を変更することがありますことをご了承ください。