

1月 予定献立表



日本の料理や外国の料理について知ろう

小学校 中学校

日 曜 日	しゅしょく 主食	飲 み 物	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	しる 汁もの	その他	赤のなかまのたべもの		緑のなかまのたべもの		黄色のたべもの		I社+/-	I社+/-	献立メモ
							主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		たんぱく質	たんぱく質	
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	脂質	
8 木	うどんめん	油揚げの甘辛煮	はりはり漬け	大阪きつねうどん汁			鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな みずな	たまねぎ はくさい 干しいたけ 長ねぎ 切干し大根 キャベツ	うどんめん 砂糖		543kcal	755kcal	日本 味めぐり 「大阪府」
9 金	ごはん	鶏肉の松風焼き	紅白なます	お雑煮			鶏肉 卵 かまぼこ 鶏ひき肉	牛乳	にんじん 絹さや	えのき だいこん 長ねぎ 白菜 しょうが	米 強化米 麦 だまごもち パン粉 砂糖	米油 ごま	688kcal	911kcal	お正月献立
13 火	ごはん	豆腐丼の具	のり風味あえ	麸のみそ汁			豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ しらす干し のり	にんじん	しめじ だいこん 長ねぎ ごぼう キャベツ もやし	米 強化米 麦 おつゆ麺 砂糖 でん粉	米油 ごま 卵不使用 マヨネーズ	626kcal	820kcal	
14 水	コッペパン	フィッシュ &チップス	コロネーション チキンサラダ	ミネストローネ			豚肉 鶏ささみ 白身魚のカリカリ ダイス 国産ミックス ビーンズ	牛乳	にんじん ブロックリー ほれんそう	たまねぎ キャベツ	コッペパン シェルマカロニ 砂糖 フライドポテト	米油 卵不使用 マヨネーズ	691kcal	886kcal	
15 木	ごはん	ビビンバ丼の具	ひじきのナムル	サムゲタン風 スープ			鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな みずな	たまねぎ きくらげ 子豆もやし もやし キャベツ だいこん しょうが にんにく	米 強化米 麦 芽吹玄米 砂糖 でん粉	ごま油 米油 ごま	602kcal	789kcal	飯島中学校読書週間献立 「オルタナート」 より
16 金	ごはん	(ポーク カレー)	大豆入り 福美人和え	ポークカレー	さつまいも チップス		豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし 福美人漬け にんにく	米 強化米 麦 じゃがいも さつまいも	米油	678kcal	901kcal	
19 月	ごはん	厚焼玉子 ひじき	五目きんぴら	もやしと豚肉の スープ			豚肉 鶏ひき肉 厚焼玉子ひじき	牛乳	にんじん みずな	もやし きくらげ ごぼう れんこん にんにく しょうが	米 強化米 麦 でん粉 しらたき 砂糖	米油 ごま油	612kcal	793kcal	1月の給食目標は、「日本や外国の料理について知ろう」です。日本の行事食 や郷土料理、外国の料理をアレンジして出します。 ※給食のカレーは一晩置いたものではありません
20 火	ごはん	レバーと さつまいもの 甘辛揚げ	のりずあえ	大根のみそ汁			油揚げ 豚肉 ツナフレーク	牛乳 わかめ のり	葉ねぎ ほれんそう	しめじ だいこん もやし はくさい しょうが	米 強化米 麦 でん粉 さつまいも 砂糖	米油 ごま	655kcal	868kcal	
21 水	ごはん	さばの韓国風煮	かにかまサラダ	白菜の ねぎスープ			鶏肉 生揚げ かに風味かまぼこ さば	牛乳	にんじん	はくさい きくらげ 長ねぎ キャベツ もやし しょうが	米 強化米 麦 砂糖	米油 ごま油	620kcal	795kcal	さばの韓国風煮は、しょうゆや砂糖と トウバンジャンで煮ます。ピリ辛で、ご はんがすすむ味つけです。
22 木	中華めん	凍り豆腐の ごま和え	しょうゆ ラーメン スープ	きんとん パイ			豚肉 なると 凍り豆腐	牛乳	にんじん チングンサイ こまつな	キャベツ もやし 長ねぎ えのき水 メンマ しょうが	中華めん 砂糖 きんとんパイ	米油 ごま	580kcal	775kcal	凍り豆腐は長野県の郷土食です。凍り 豆腐にはいろいろな大きさがあります。 今回は一番小さいものをいます。
23 金	ごはん	手作りつくね	さつまいも ひじきの カレー炒め	二ラ玉スープ			豆腐 卵 豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん にら しそ ビーマン	たまねぎ えのき水 たけのこ水煮 しょうが	米 強化米 麦 でん粉 砂糖 パン粉 さつまいも	ごま油	662kcal	874kcal	飯島小学校 欠食 (そり・スキ教室)
26 月	ごはん	鮭の塩焼き	野沢菜和え	すいとん汁			油揚げ 鮭	牛乳	にんじん 野沢菜漬け	だいこん たまねぎ 干しいたけ きくらげ 長ねぎ キャベツ もやし	米 強化米 麦 すいとん		641kcal	827kcal	全国学校給食週間 日本で最初の給食
27 火	ごはん	ごぼとん丼の具	糸寒天のサラダ	長野県のみそ汁			豆腐 豚肉	牛乳 わかめ 糸寒天	葉ねぎ こまつな にんじん	しめじ だいこん はくさい ごぼう キャベツ しょうが	米 強化米 麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	596kcal	782kcal	
28 水	きなこ揚げパン	(お肉たっぷり 根菜のポトフ)	大豆の和風 マリネ	お肉たっぷり 根菜のポトフ			きな粉 鶏肉 大豆 糸かまぼこ	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	米油	613kcal	809kcal	全国学校給食週間 昔から人気の揚げパン
29 木	ごはん	ガパオライス の具	タイ風 春雨サラダ	グーンジー (タイ風 あっさり 野菜スープ)			肉団子 豆腐 鶏ひき肉 大豆 えび	牛乳	にんじん パブリカ ビーマン	だいこん はくさい きくらげ たまねぎ もやし レモン汁 しょうが にんにく	米 強化米 麦 砂糖 はるさめ	米油 ごま油	639kcal	838kcal	
30 金	ごはん	鯨の オーロラ揚げ	甘酢和え	白菜の クリーム煮			鶏肉 くじら	牛乳	にんじん みずな	はくさい たまねぎ しめじ キャベツ もやし にんにく しょうが	米 強化米 麦 でん粉 ジャガイモ 砂糖	米油	647kcal	851kcal	全国学校給食週間 昔の給食献立

栄養価の基準はエネルギー 830 kcal、たんぱく質 32g、脂肪 30%以下、塩分 3g 以下です。

献立は都合により変更になることがあります。