



1月分 予定献立表



日(曜)	献立名			主な食品				栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	その他(調味料等)	
【鏡開き献立】								
11(水)	旨煮丼 (麦ご飯)		塩昆布和え 紅白ぜんざい	牛乳、いか、 豚肉、うずらの卵、 あずき、塩昆布	にんじん、こまつな、はくさい、 たまねぎ、だけのこ、しめじ、 干しいたけ、にんにく、しょうが、 きゅうり、キャベツ	精白米、米粒麦、三温糖、 でん粉、植物油、 いりごま、煮込みもち	だし、食塩、 しょうゆ、みりん	787
								29.7
12(木)	白飯		◆大根麻婆 はるさめサラダ ヨーグルト	牛乳、豚肉、ハム、 ヨーグルト	にんじん、グリーンピース、だいこん、 しょうが、にんにく、根深ねぎ、 だけのこ、干しいたけ、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、もやし	精白米、三温糖、でん粉、 はるさめ、植物油、いりごま	清酒、チキンガラ、 しょうゆ、米みそ、 食塩、トウバンジャン、 テンメンジャン、穀物酢、 オイスターソース	763
								28.7
13(金)	ツナとトマトの スパゲッティ		さつまいもと大豆の 塩キャラメル 小松菜とわかめの サラダ	牛乳、まぐろ水煮フレーク、 だいず、チーズ、わかめ	ホールトマト、パセリ、 こまつな、たまねぎ、にんにく、 きゅうり、ホールコーン	スパゲッティ、三温糖、 さつまいも、でん粉、植物油、 いりごま、マーガリン	トマトケチャップ、 食塩、白こしょう、 穀物酢、しょうゆ	817
								33.2
16日(月) 振替休日								
17(火)	えびと卵の チリソース丼 (島崎さんの白飯)		わかさぎフリッター まわがめのピリ辛和え	牛乳、えび、鶏卵、 豆腐、豚肉、まわがめ、 わかさぎフリッター	にんじん、グリーンピース、たまねぎ、 マッシュルーム、にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、もやし	精白米、三温糖、でん粉、 植物油、いりごま	トマトケチャップ、 チリパウダー、チンタン、 しょうゆ、穀物酢、 レッドペッパー	857
								36.6
18(水)	五目うどん		磯香和え 栗の抹茶蒸しパン	牛乳、鶏肉、油揚げ、 かまぼこ、鶏卵、 豆乳、わかめ、 刻みのり、干しひじき	にんじん、こまつな、しめじ、 しょうが、キャベツ、もやし	地粉うどん、三温糖、 ホットケーキミックス粉、 マーガリン、栗	だし、しょうゆ、 米みそ、清酒、抹茶	805
								30.3
★毎月19日は食育の日【郷土料理：福島県】								
19(木)	まいたけご飯		ぶりの竜田揚げ こづゆ りんご	牛乳、鶏肉、油揚げ、 ぶりの竜田揚げ、生揚げ、 ちくわ、ほたて	にんじん、ごぼう、まいたけ、 干しいたけ、しょうが、りんご	精白米、もち米、さといも、 三温糖、植物油	しょうゆ、和風だし、 みりん、食塩、 だし、清酒	848
								35.9
教科コラボ献立【G・S：フィリピンメニュー】								
20(金)	麦ご飯		アドボ マカロニサラダ トゥロン	牛乳、豚肉、鶏肉	たまねぎ、にんにく、きゅうり、 ホールコーン、バナナ	精白米、米粒麦、小麦粉、 じゃがいも、三温糖、 でん粉、マカロニ、植物油	穀物酢、しょうゆ、 ローリエ、白こしょう、 食塩、シナモン粉、 香巻きの皮	837
								30.6
【給食週間①図書コラボ給食「給食室のいちにち」】								
23(月)	給食室自慢の カレーライス		ブロッコリーと コーンのサラダ 手作りももゼリー	牛乳、牛肉、チーズ	にんじん、ホールトマト、パプリカ、 ブロッコリー、にんにく、しょうが、 たまねぎ、アップルソース、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、もも(缶)	精白米、米粒麦、 じゃがいも、小麦粉、三温糖、 植物油、マーガリン	ウスターソース、食塩、 ローリエ、クローブ粉、 カレー粉、チキンガラ、 白こしょう、穀物酢、 ピーチゼリーの素、 ナタデココ	770
								24.0
【給食週間②図書コラボ給食「ディズニープリンセス」】								
24(火)	<p>「ディズニープリンセス」の物語の登場する「食べ物」や「料理」を取り入れた給食です。 献立は当日まで楽しみにしててくださいね!</p>							
【給食週間③図書コラボ給食「リロアンドスティッチ」】								
25(水)	<p>「リロアンドスティッチ」の舞台となった「ハワイ」の料理を取り入れた給食です。 献立は当日まで楽しみにしててくださいね!</p>							
【給食週間④食事のマナー】								
26(木)	五目チャーハン		手と大豆の甘辛揚げ 中華風かきたまスープ ◆ぼんかん	牛乳、焼き豚、 なると、だいず、鶏肉、 鶏卵、わかめ	青ピーマン、にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、根深ねぎ、もやし、 えのきたけ、ぼんかん	精白米、じゃがいも、三温糖、 でん粉、植物油、いりごま	チンタン、食塩、 しょうゆ、白こしょう、 みりん、チキンガラ	725
								28.9
【給食週間⑤昔の給食】								
27(金)	原田さんの 白飯		鮭の塩焼き 和風サラダ すいとん	牛乳、鮭の塩焼き、 豚肉、油揚げ、わかめ	こまつな、にんじん、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、しめじ	精白米、三温糖、小麦粉、 さつまいも、いりごま、植物油	米みそ、穀物酢、 しょうゆ、食塩、 みりん、だし	776
								34.4
30(月)	手作り カレーパン		◆冬野菜のポトフ フルーツポンチ	牛乳、鶏肉、豚肉	にんじん、青ピーマン、 ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、 はくさい、みかん(缶)、 もも(缶)、パイナップル	子どもパン、小麦粉、 パン粉、じゃがいも、三温糖、 はちみつ、植物油	ウスターソース、カレー粉、 トマトケチャップ、食塩、 スープストック、パセリ、 パイタン、ローリエ、 ぶどう酒、白こしょう、 こんにゃくダイス(ワイン)	766
								26.2
31(火)	しそひじき ご飯		豆腐の薬味ソース 即席漬け さといも汁	牛乳、豆腐、豚肉、 干しひじき、わかめ、 ちりめんじゃこ	にんじん、にんにく、しょうが、 根深ねぎ、キャベツ、 きゅうり、ごぼう	精白米、米粒麦、でん粉、 三温糖、さといも、植物油	みりん、清酒、食塩、 しょうゆ、ゆかり、 穀物酢、米みそ、だし	778
								29.3

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。
 ※17日(火)のごはんは、桜区道場の島崎さんが作られたコシヒカリを使用しています。
 ※27日(金)のごはんは、西区島根の原田さんが作られたコシヒカリを使用しています。

・1月25日(水)1年生は校外学習の関係で、給食がありません。
 ・1月30日(月)1年生は給食回数調整のため、給食がありません。
 ・1月30日(月)～31日(火)2年生は強者の関係で、給食がありません。
 ◆1月が旬の食材メニューです。

