

1月 献立表

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
8水	始業式						
9木	麦ごはん	○	ほっけの塩焼き 野菜のごまだれあえ 七草汁 お正月献立	牛乳,ほっけ,昆布,さば節,とり肉, 油揚げ	米,麦,ごま,さとう,油	こまつな,キャベツ,にんじん,だい こん,はくさい,かぶ,だいこんの葉, かぶの葉,せり,ながねぎ	558 kcal 28.3 g 17.9 g 2.9 g
10金	麦ごはん	○	ホキとコーンの揚げ煮 ゆで野菜のシドレツツグ あえ 小豆白玉 鏡開き	牛乳,ホキ,みそ,あずき,豆腐	米,麦,でんぷん,じゃがいも,揚げ 油,さとう,油,ごま油,白玉粉,上新 粉	ながねぎ,しょうが,にんにく,コー ン(缶),にんじん,ピーマン,キャベ ツ,こまつな,きゅうり	710 kcal 25.9 g 19.9 g 1.4 g
13月	成人の日						
14火	麦ごはん	○	珍珠丸子 野菜のナムル 白菜スープ	牛乳,豚肉,豆腐,ベーコン,とり骨	米,麦,でんぷん,もち米,ごま油,ご ま,油	たまねぎ,しょうが,にんにく,こま つな,もやし,キャベツ,にんじん,は くさい,木茸,セロリー	586 kcal 24.3 g 17.8 g 2.4 g
15水	古代米ご飯	○	松風焼き おひたし 吉野汁 小正月	牛乳,とり肉,豆腐,たまご,みそ,さ ば節,昆布,油揚げ,かまぼこ	米,麦,黒米,パン粉,さとう,ごま,つ ぎこんにゃく,でんぷん,うどん,玉 子	ながねぎ,にんじん,乾しいたけ,こ まつな,キャベツ,もやし	555 kcal 29.0 g 15.7 g 2.7 g
16木	もやしラーメン	○	変り大学芋 いよかん	とり骨,豚骨,豚肉,牛乳,かえり煮干 し	蒸し中華めん,油,でんぷん,ごま油, さつまいも,揚げ油,さとう,水あめ, ごま	しょうが,にんにく,にんじん,たけ のこ,ニラ,木茸,もやし,ながねぎ, いよかん	618 kcal 22.5 g 20.3 g 2.8 g
17金	麦ごはん	○	揚げぶり大根 小松菜の辛子醤油あえ みそ汁	牛乳,ぶり,さば節,わかめ,みそ	米,麦,でんぷん,揚げ油,さとう, じゃがいも	だいこん,しょうが,こまつな,もや し,えのき,たまねぎ	623 kcal 25.8 g 22.8 g 2.3 g
20月	鮭のバターじゃようピラフ	○	野菜のスープ煮 パイナップルのケーキ	鮭,牛乳,豚肉,とり骨	米,麦,バター,油,じゃがいも,さと う,小麦粉	たまねぎ,しめじ,グリーンピース,た けのこ,にんじん,キャベツ,こまつ な,セロリー,パインアップル(缶)	633 kcal 20.3 g 20.1 g 2.5 g
21火	麦ごはん	○	さばの香味焼き キャベツのおかか和え 根菜汁	牛乳,さば,かつお節,さば節,とう ふ,みそ	米,麦,さとう,ごま油,ごま,油,こん にゃく,じゃがいも	しょうが,にんにく,ながねぎ,キャ ベツ,こまつな,ごぼう,にんじん,だ いこん	568 kcal 27.3 g 20.0 g 2.4 g
22水	麻婆ライス	○	わかめスープ 焼きりんご	豚肉,とり骨,みそ,豆腐,牛乳,わか め	米,麦,油,でんぷん,ごま油,ごま,さ とう,バター	にんにく,しょうが,ながねぎ,にん じん,乾しいたけ,ニラ,もやし,たま ねぎ,こまつな,りんご	539 kcal 22.1 g 17.1 g 2.4 g
23木	麦ごはん	○	卵焼きあんかけ 筑前煮 みそ汁	牛乳,たまご,さば節,とり肉,煮干 し,とうふ,わかめ,みそ	米,麦,油,さとう,でんぷん,こん にゃく	コーン(缶),万能ねぎ,にんじん,ご ぼう,たけのこ,れんこん,えのき,た まねぎ	583 kcal 25.2 g 19.0 g 2.3 g
24金	シナモン 揚げパン	○	白菜と肉団子のスープ煮 フルーツポンチ	牛乳,豚肉,とり骨	ショートニング,揚げ油,さとう,はる さめ,でんぷん,ごま油	はくさい,にんじん,たけのこ,木茸, こまつな,ながねぎ,ニラ,しょうが, みかん(缶),パインアップル(缶),もも (缶)	603 kcal 19.2 g 24.4 g 2.3 g
27月	スパゲティ ミートソース	○	じゃがいものハニーサラダ 甘夏みかん	豚肉,大豆,粉チーズ,牛乳	スパゲティ,油,じゃがいも,揚げ油, はちみつ	にんにく,しょうが,セロリー,にん じん,たまねぎ,トマト(缶),キャベ ツ,コーン(缶),きゅうり,甘夏	643 kcal 26.8 g 22.2 g 2.4 g
28火	麦ごはん	○	鮭のチャンチャン焼き ゆかりきゅうり けんちん汁	牛乳,鮭,みそ,さば節,とうふ,油揚 げ	米,麦,さとう,バター,油,こんにゃ く,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピー マン,きゅうり,ゆかり,ごぼう,だい こん,ながねぎ,こまつな	555 kcal 29.5 g 16.9 g 2.7 g
29水	カレーライス	○	じゃこサラダ みかん	豚肉,豚骨,チーズ,牛乳,ちりめん じゃこ	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦 粉,さとう,ごま,ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,たま ねぎ,にんじん,トマト(缶),りんご, もやし,キャベツ,きゅうり,みかん	649 kcal 22.2 g 20.2 g 2.2 g
30木	麦ごはん	○	くじらの東煮 糸寒天のゴマ酢あえ 野菜のみそ汁	牛乳,くじら,糸寒天,油揚げ,みそ, さば節	米,麦,でんぷん,揚げ油,さとう,ご ま,油,じゃがいも	しょうが,にんじん,きゅうり,もや し,ごぼう,たまねぎ,こまつな	566 kcal 28.0 g 14.5 g 2.3 g
31金	五目うま煮丼	○	中華酢あえ 果肉入りんごゼリー	豚肉,いか,えび,うすら卵,牛乳,粉 寒天,ゼラチン	米,麦,油,でんぷん,ごま油,はるさ め,さとう	たけのこ,にんじん,はくさい,チン ゲンサイ,木茸,キャベツ,きゅうり, もやし,アップルジュース,りんご (缶)	555 kcal 21.7 g 14.4 g 2.1 g

全国学校給食週間(24~30日)

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。
 ※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.9倍、高学年は1.1倍です。
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。
 ※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。

《春の七草》

春の七草は、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。お正月の7日には、この七草をおかゆと煮込んで食べ、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災(病気をせずに過ごせること)を祈ります。給食では、七草をそろえることが難しいので、七草の中からかぶ、大根、せりを使って七草汁を作ります。

