



## 1 月 献 立 表



日 曜		献 立 名	主 な 材 料					学校給食摂取基準 ④児童 ⑤生徒			
			体をつくるもとになる 【あ か】		体の調子を整えるもとになる 【み どり】		エネルギーのもとになる 【き いろ】		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g
			魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主にカルシウム)	緑黄色野菜 (主にカロテン)	その他の野菜 果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)			
7	水	ごはん さばのみそ煮 ほうれんそうともやしのごまあえ かきたま汁	牛乳 たまご とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし ねぎ	ごはん さとう でんぶ	ごま	641	25.7	20.5
									766	28.7	21.7
8	木	ミニココアコッペパン スパゲティナポリタン チキンナゲット2こ 海そうサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉	牛乳 粉チーズ わかめ とさかのり	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう スパゲティ	油 バター ドレッシング ごま	617	24.9	20.7
									778	29.8	24.5
9	金	ごはん ハッシュドポーク 大根のマリネ プリン	牛乳 ぶた肉 ハム たまご	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	バター 油 ドレッシング	702	21.9	20.5
									849	25.2	22.8
13	火	スライスコッペパン クロック(ソース) ミネストローネ フルツクリーム	牛乳 ぶた肉 ベーコン	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん トマト	みかん もも パイナップル たまねぎ キャベツ しめじ	パン パン粉 じゃがいも さとう マカロニ	油 バター	714	21.1	28.3
									868	25.1	33.6
14	水	もち麦ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ マスカットゼリー	牛乳 ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし マスカット果汁	ごはん もち麦 じゃがいも さとう	油 ごま ドレッシング	678	20.0	19.3
									828	23.5	21.7
15	木	バーガーパン てりやきハンバーグ マカロニサラダ 白菜とたまごのスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ ハム たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	パン さとう でんぶ マカロニ	マヨネーズ 油	617	25.6	26.1
									796	32.5	31.6
16	金	ごはん おかやまデミカツ 五目さんびら とうふとこまつなのみそ汁	牛乳 ぶた肉 とうふ さつまあげ みそ	牛乳	トマト にんじん こまつな	ごぼう ねぎ	ごはん パン粉 さとう	油 ごま油	680	23.0	20.3
									808	26.1	21.3
19	月	ごはん なつとう じゃがいものそぼろ煮 白菜の塩こんぶあえ	牛乳 ぶた肉 なつとう	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり グリーンピース	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	656	25.4	14.6
									795	28.7	15.4
20	火	ミニ米粉パン サンマーメン あげきょうざ 小2こ・中3こ チョレギサラダ	牛乳 ぶた肉	牛乳 のり	にんじん にら	たまねぎ キャベツ はくさい もやし きゅうり	米粉パン ちゅうかめん でんぶ きょうざの皮	油 ごま油 ドレッシング ごま	597	24.7	25.0
									777	31.6	31.2
21	水	セルフピビンバ (ごはん ピビンバの具) 中華スープ みかん	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	大豆もやし もやし みかん	ごはん でんぶ	油 ごま ごま油	664	25.9	20.4
									813	30.5	23.0
22	木	バターコッペパン とり肉のバーベキューソースかけ イタリアンサラダ コーンポタージュ ㊤チーズ	牛乳 とり肉	牛乳 生クリーム ㊤チーズ	にんじん	りんご レモン果汁 ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン さとう	ドレッシング バター	668	28.5	29.2
									886	36.8	38.3
23	金	ごはん モロのケチャップあえ もやしときゅうりのサラダ 大根となめこのみそ汁	牛乳 モロ ハム みそ とうふ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり なめこ ねぎ だいこん	ごはん さとう でんぶ	油 ごま ごま油	588	24.1	15.4
									730	28.7	17.0
26	月	ごはん ほっけの文化干しやき ひじきの五目豆 とさんご汁	牛乳 ほっけ とり肉 大豆 ちくわ 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	ごはん さとう じゃがいも	油 バター	607	25.5	16.0
									759	30.7	18.1
27	火	ココアあげパン(黒コッペパン) スクランブルエッグ ワンタンスープ 県産ヨーグルト	牛乳 たまご ぶた肉 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ もやし	パン さとう ワンタンの皮	バター	697	25.0	27.6
									826	29.0	31.9
28	水	もち麦ごはん 具だくさんマーボー豆腐 えびしゅうまい2こ もやしとこまつなのナムル	牛乳 とうふ ぶた肉 大豆 みそ えび ハム	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ たけのこ しいたけ もやし	ごはん もち麦 さとう でんぶ シュウマイの皮	ごま油 油 ごま	671	28.9	20.4
									814	33.5	22.4
29	木	黒コッペパン(ココアあげパン) チキンピーンズ ツナサラダ 青りんごゼリー	牛乳 とり肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご果汁	パン さとう じゃがいも	油 ごま ドレッシング	690	27.5	25.3
									823	32.4	29.3
30	金	ごはん 肉とうふ あつやきたまご ほうれんそうともやしのおかかあえ	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ えのきたけ もやし	ごはん さとう	油	650	29.0	19.9
									806	34.5	22.7

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることを指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

## ★ あげパン実施校



27日 (火)	田沼小 吉水小 栃本小 多田小 田沼東中 あその学園
29日 (木)	城北小 旗川小 赤見小 石塚小 出流原小 赤見中 葛生義務



今年(とし)はうま年(とし)!



※12月分の給食費口座振替日は1月8日です。未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。