



1月献立表



日曜	献立名	主な材料						学校給食摂取基準			
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
7	火	黒食パン スバゲティナポリタン イタリアンサラダ だいたいと豆乳のパパロア	牛乳	ふた肉 ハム 牛乳 チーズ 豆乳	にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース キャベツ だいたい果汁	パン さとう スパゲティ	油 バター ドレッシング	789	28.1	23.1
8	水	揚げビビンバ (ごはん ビビンバの具) はるさめスープ みかんゼリー	牛乳	ふた肉 とり肉 牛乳	ほうれんそう にんじん	大豆もやし はくさい たまねぎ みかん果汁	ごはん さとう はるさめ	油 ごま ごま油	811	28.1	20.9
9	木	バターコッペパン ドミグラスソースハンバーグ フレンチサラダ コーンポターージュ	牛乳	とり肉 ふた肉 ハム	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン さとう バター ドレッシング	818	28.0	34.7	
10	金	ごはん さけの西京みそフライ 切干し大根の煮つけ かきたま汁	牛乳	さけ とり肉 油あげ たまご とうふ	にんじん ほうれんそう	切干し大根 ねぎ たまねぎ	ごはん パン粉 でんぷん さとう	油	821	26.3	23.3
14	火	◆日本味めぐり～香川県～ ミニチーズコッペパン しっぽうどん ちくわのいそべあげ 2本 まんばのけんちゃん	牛乳	ちくわ ふた肉 油あげ とうふ とり肉	にんじん ごまつな	だいごん ごぼう ねぎ しいたけ	パン うどん てんぷら粉 さとう	油 ごま油	820	36.8	28.4
15	水	もち麦ごはん チキンカレー 大根のマリネ プリン	牛乳	とり肉 ハム たまご	にんじん	たまねぎ だいごん きゅうり	ごはん もち麦 じゃがいも さとう	油 ドレッシング	838	24.5	21.0
16	木	バーガーパン 豚肉コロッケ (ソース) マカロニサラダ ミートボールスープ	牛乳	ふた肉 とり肉 ハム	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	パン パン粉 じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ	786	26.0	30.1
17	金	ごはん おでん あつゆきたまご ほうれん草のごま和え	牛乳	ちくわ たまご さつまあげ	にんじん ほうれんそう	だいごん もやし	ごはん さとう	ごま	751	28.4	16.7
20	月	ごはん ほっけの一夜干し焼き ひじきのいり煮 とん汁	牛乳	ほっけ 油あげ ふた肉 とうふ みそ とり肉	にんじん	だいごん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	油	759	32.4	19.2
21	火	ミニ米粉パン サンマーメン カレーはるまき 大根の中華風サラダ ミルクコーヒー	牛乳	ふた肉 ハム	にんじん	たまねぎ はくさい もやし だいごん きゅうり	米粉パン さとう はるまきの皮 ちゅうかめん でんぷん	油 ごま油 ごま ドレッシング	757	30.1	26.9
22	水	ごはん ハッシュドポーク ブロッコリーサラダ シューアイス	牛乳	ふた肉 ハム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ グリーンピース カリフラワー とうもろこし	ごはん さとう	バター 油 ドレッシング ごま	870	27.0	28.4
23	木	パンブキンコッペパン トマトオムレツ シーザーサラダ クラムチャウダー	牛乳	たまご ハム あさり ペーコン	にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ かぼちゃ とうもろこし パセリ	パン じゃがいも	ドレッシング バター 油	761	29.5	27.4
24	金	ごはん メンチカツ (ソース) 五目きんぴら 大根となめこのみそ汁 小魚	牛乳	ふた肉 とり肉 さつまあげ とうふ みそ	にんじん	ごぼう なめこ ねぎ だいごん	ごはん パン粉 さとう	油 ごま油 ごま	826	29.4	21.4
27	月	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい 3こ もやしのナムル	牛乳	とうふ 大豆 ふた肉 ハム みそ	にら	ねぎ 大豆もやし もやし	ごはん さとう でんぷん しゅうまいの皮	油 ごま油	835	35.6	23.1
28	火	あげパン (ココアコッペパン) ポークビーンズ 和風ツナサラダ 県産ヨーグルト	牛乳	ふた肉 大豆 ツナ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	油 ごま ドレッシング	851	32.8	34.7
29	水	ごはん さばのみそ煮 白菜の塩昆布あえ のっぺい汁	牛乳	さば みそ とり肉 とうふ	にんじん	はくさい きゅうり だいごん しめじ ねぎ	ごはん さといも でんぷん	ごま油 油	758	28.3	20.4
30	木	ココアコッペパン (あげパン) スクランブルエッグ ワンタンスープ マスカットゼリー	牛乳	たまご ふた肉 ウインナー	にんじん ごまつな ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ もやし マスカット果汁	パン さとう ワンタンの皮	バター 油	756	27.2	26.3
31	金	ごはん なっとう 肉じゃが チョレギサラダ	牛乳	ふた肉 なっとう	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま ドレッシング	810	27.9	18.1

※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ご指導ください。
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
場合があります。気をつけて食べましょう。

あけましておめでとうございます



今年もモリモリ給食を食べて
元気に過ごしましょう



◆ 日本味めぐり ◆

1月14日 (火)

かがわけん
香川県



★あげパン実施校

28日 (火)	田沼小 吉水小 栃本小 多田小 田沼東中 あそ野学園 葛生義務
30日 (木)	城北小 旗川小 赤見小 石塚小 出流原小 赤見中

※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。