



# 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			
			あ	か	み	どり	き	いろ	650	26.0	18.0			
7	金	もち麦ごはん マーボー豆腐肉とやさいの包みむし 白菜の塩昆布あえ だいたいムース	牛乳	ふた肉 豆腐 みそ	牛乳	こんぶ	にんじん	ねぎ はくさい きゅうり	ごはん もち麦 さとう てんぷん ぎょうざの皮	油	ごま油	693	25.3	22.0
11	火	米粉パン 牛すきうどん ちくわのいそべあげ ツナごぼうサラダ	牛乳	牛肉 豆腐 ちくわ ツナ	牛乳	あおのり	にんじん	たまねぎ はくさい えのきだけ ねぎ ごぼう とうもろこし	米粉パン うどん さとう 天ぷら粉	油	ごま	682	29.3	25.3
12	水	ごはん ほっけの塩こうじ焼き 昆布の五目豆 けんちん汁	牛乳	ほっけ とり肉 豆腐 大豆 ちくわ 油あげ	牛乳	こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さといも さとう	油		630	30.0	16.9
13	木	黒ロールパン クリームシチュー ハムのマリネ マスカットゼリー	牛乳	ふた肉 ハム	牛乳		にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	パン さとう ジャがいも	バター 油 ドレッシング		714	23.7	23.6
14	金	ごはん 中華うま煮 はるまき みかん	牛乳	ふた肉 いか えび	牛乳		チンゲンサイ にんじん	はくさい だけのこ たまねぎ しいたけ みかん	ごはん はるまきの皮 てんぷん	油	ごま油	693	25.6	19.7
17	月	ごはん さばの文化干し焼き 五目きんぴら 大根となめこのみそ汁	牛乳	さば ふた肉 さつまあげ 豆腐 みそ	牛乳		にんじん	ごぼう なめこ ねぎ だいこん	ごはん さとう	油		634	23.6	21.3
18	火	はちみつコッペパン ス克蘭ブルエッグ ミートボールスープ ビーチミルクババロア	牛乳	たまご ウィナー とり肉 豆腐	牛乳		ほうれんそう にんじん こまつな	はくさい たまねぎ とうもろこし もも バイナップル	パン さとう	バター		655	24.3	22.1
19	水	手まさすし(酢めし のり しょうゆ ツナマヨあえ たまご焼き 2本) とん汁	牛乳	たまご ふた肉 豆腐 ツナ みそ	牛乳	のり	にんじん	きゅうり たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう	ごはん ジャがいも	マネー油		710	27.3	28.3
20	木	バターロールパン スパゲティナポリタン プロッコリーサラダ フチシュークリーム	牛乳	ふた肉 ベーコン ハム	牛乳	粉チーズ	フロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース カリフラワー とうもろこし	パン スパゲティ	油	バター ドレッシング こま	692	24.6	30.1
21	金	ごはん ヤンニョムチキン かき菜のナムル ぎょうざスープ	牛乳	とり肉 ハム 豆腐	牛乳		かきな チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ	ごはん さとう てんぷん ぎょうざの皮	油	ごま油 こま	720	25.8	24.4
24	月	ごはん 佐野産なっとう 肉じゃが 小松菜のいそかあえ	牛乳	ふた肉 なっとう	牛乳	のり	こまつな にんじん	たまねぎ グリンピース もやし	ごはん ジャがいも さとう	油		659	27.6	15.9
25	火	チョコチップパン 塩ラーメン しゅうまい2こ チョレギサラダ チーズ	牛乳	ふた肉	牛乳	チーズのり	にんじん	はくさい もやし とうもろこし ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	パン 中華めん チョコレート しゅうまいの皮	油	ドレッシング こま	648	24.2	28.1
26	水	◆日本味めぐり～秋田～◆ 五目ごはん ハタハタフライ(ソース) はりはりづけ いものこ汁 りんご	牛乳	ハタハタ とり肉 油あげ	牛乳	こんぶ	にんじん	切干しだいこん もやし ごぼう まいたけ ねぎ りんご	ごはん さといも さとう	油	ごま	655	21.8	19.7
27	木	ミルクバーガーパン チーズインハンバーグ フレンチサラダ パンプキンポタージュ ミルメークコーヒー	牛乳	とり肉 豆腐 ハム	牛乳	チーズ 生クリーム	かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン さとう	ドレッシング バター		698	27.9	24.6
28	金	もち麦ごはん チキンカレー シーザーサラダ ヨーグルト	牛乳	とり肉 ハム	牛乳	ヨーグルト	にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	ごはん もち麦 ジャがいも	油	ドレッシング	696	21.7	20.6
31	月	ごはん 味つけのり 肉野菜いため えびとたまごのスープ ぼんかん	牛乳	ふた肉 えび たまご	牛乳	のり	にら にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし ぼんかん	ごはん てんぷん	油	ごま油 こま	625	26.3	16.9

※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、よくかんで食べる事をご指導ください。特に魚は小骨が残っている場合もありますので、気をつけて食べましょう。

※12月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。

【白菜・大根・にんじん・冷凍とうもろこし・冷凍小松菜・たまねぎ・豚肉・乾燥わかめ・こんにゃく・むき枝豆・きゅうり・生クリーム・水煮大豆・冷凍ほうれん草・じゃがいも・キャベツ・鶏肉・冷凍卵・もやし】

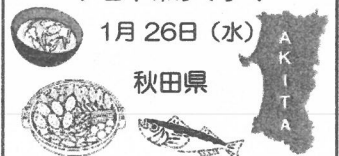
2022



◆ 日本味めぐり ◆

1月26日(水)

秋田県



## →→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロケ・ぜんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・漬物(黄桃)・チーズ	カン・ライス・牛乳・塩もみ・栗物(バナナ)・スープ

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか?



※12月分の給食費口座振替日は1月11日です。未納とならないよう前日までに登録の口座へご入金をお願いします。