



1月の献立表



今月の目標： 給食に携わる人たちに感謝しよう

日曜	献立名	材料						栄養価		備考
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 (g)		
11 火	ご飯 牛乳 青りんごゼリー	元気コロッケ ^乳 ブロッコリーの昆布あえ 七草汁	鶏肉 豆腐	牛乳 昆布	人参 ブロッコリー せり かぶの葉	キャベツ コーン 大根 かぶ しめじ 白菜	ご飯 でんぷん 元気コロッケ ゼリー	米油 ごま	768 25.7 16.6	新春献立
12 水	ご飯 牛乳	がんもの含め煮 青菜のアーモンドあえ ^種 さつま汁	がんもどき 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根 もやし ごぼう ねぎ 干しいたけ	ご飯 砂糖 さつまいも	アーモンド	895 34.5 29.0	
13 木	米粉パン ^乳 牛乳	ししゃもフライ 水菜のごまサラダ ポトフ	ししゃもフライ ウインナー	牛乳	人参 かぶの葉 水菜	もやし にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ かぶ	米粉パン 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブオイル ごま ごま油	843 29.3 29.9	カルシウム強化献立
14 金	ご飯 牛乳	ふくらぎの甘みそかけ 小松菜の煮びたし ゆず塩みぞれ汁	ふくらぎ みそ 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ ごぼう えのきたけ 大根 ゆず ねぎ	ご飯 砂糖 もち	ごま油	885 36.1 24.7	ひみの日献立
17 月	ご飯 牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ ポテトサラダ 卵とコーンのスープ ^卵	ハンバーグ 豆腐 卵	牛乳	人参 パセリ	にんにく しめじ えのきたけ 玉ねぎ きゅうり コーン 干しいたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	豆乳バター マネーズ ^卵 のソング	865 31.7 26.4	
18 火	こぎつねご飯 牛乳 ヨーグルト ^乳	いわしの生姜煮 三色ひたし 具だくさん汁	油揚げ みそ いわしの生姜煮 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	もやし にんにく 生姜 コーン 玉ねぎ しめじ 枝豆 ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	米油	843 36.7 23.5	
19 水	ご飯 牛乳 味付け小魚	鶏肉とさつまいもの揚げがらめ キャベツとわかめの甘酢あえ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ 小魚	人参	キャベツ きゅうり えのきたけ 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 さつまいも でんぷん	ごま 米油	872 33.7 22.9	
20 木	ライ麦パン ^乳 牛乳 チーズ ^乳	フランクフルトソーセージ ザワークラウト風(キャベツの酢漬け) アイントップフ(野菜と豆のスープ)	フランクフルト ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参	キャベツ 玉ねぎ にんにく セロリ	ライ麦パン 三温糖 じゃがいも	オリーブオイル 米油	900 43.3 33.0	世界の味めぐり献立 (ドイツ)
21 金	麦ご飯 牛乳	コーンシューマイ フルーツヨーグルトあえ ^乳 ポークカレー	コーンシューマイ 豚肉 豆乳クリーム	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	生姜 玉ねぎ りんご パイナップル もも グリーンピース にんにく	麦ご飯 砂糖 じゃがいも ナタデココ	米油 牛脂	946 26.0 17.9	

1/24~30は全国学校給食週間です。今年度の献立テーマは「氷見市と交流のある都市について知ろう」です。

24 月	ご飯 牛乳 ぶどうゼリー	サーモンのねぎみそ焼き 凍り豆腐のごまあえ つぶつぶ	サーモン 鶏肉 みそ 大豆 凍り豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ れんこん ねぎ グリンピース ごぼう 干しいたけ	ご飯 砂糖 里芋 ゼリー	ごま	864 40.1 23.3	長野県の献立
25 火	ご飯 牛乳	豚肉の赤から揚げ ほうれん草と人参のひたし キムチ鍋	豚肉 赤みそ 肉団子 みそ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 にら パプリカ	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ しめじ 白菜キムチ	ご飯 米粉 じゃがいも でんぷん	米油 ごま油	876 37.1 24.3	岐阜県の献立
26 水	さくらご飯 牛乳 お米のパパロア みかんソース	黒はんぺんのパン粉焼き ^卵 チンゲン菜のソテー 国清汁	黒はんぺん ベーコン 油揚げ みそ 赤みそ	牛乳	人参 チンゲン菜 パセリ	しめじ キャベツ にんにく コーン 大根 ねぎ ごぼう 干しいたけ	ご飯 砂糖 里芋 パン粉 パパロア	オリーブオイル マネーズ ^卵 のソング 米油 ごま油	830 27.7 27.3	静岡県の献立
27 木	パイナップルパン ^乳 牛乳	台湾風から揚げ 焼きビーフン チンゲン菜と卵のスープ ^卵	鶏肉 豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 にら チンゲン菜	にんにく キャベツ 生姜 干しいたけ 玉ねぎ 干しきくらげ ドライパイナップル	パン 砂糖 ビーフン でんぷん	米油 ごま油	881 43.1 26.2	台湾の献立
28 金	ご飯 牛乳 給食週間ゼリー	回鍋肉(ホイコーロー) パンサンサー 水餃子スープ ^卵	豚肉 水餃子 テンメンジャン	牛乳	人参 ピーマン	にんにく キャベツ きゅうり ねぎ コーン たけのこ 白菜 干しいたけ	ご飯 砂糖 春雨 ゼリー	米油 ごま油 ごま	845 32.8 19.5	中国の献立
31 月	ご飯 牛乳 大豆ふりかけ	卵のベーコン巻き ^卵 肉野菜炒め 吉野汁	卵のベーコン巻き 豚肉 鶏肉 大豆ふりかけ	牛乳	人参 ピーマン	もやし キャベツ 生姜 はくさい えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 でんぷん	米油	816 28.2 28.3	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

^卵・卵(魚卵を除く) ^乳・乳・乳製品 ^甲・甲殻類(エビ・カニ) ^種・ごま、栗を除く種実類

