



# 1月のこんだてひょう



こんげつ 今月のもくひょう: きゅうしょく たすき ひと かんしゃ 給食に携わる人たちに感謝しよう									
にち 日 曜	こんだてめい		ざいりょう				栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	備考	
			黄(き)		赤(あか)				緑(みどり)
			熱(あつ)や力(ちから)になる		血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる				体(からだ)の調子(ちようし)を整(ととの)える
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
11 火	ごはん ぎゅうにゅう あおりんごゼリー	げんきコロッケ <sup>乳</sup> ブロッコリーのこんぶあえ ななくさじる	ごはん でんぷん げんきコロッケ ゼリー	こめあぶら ごま	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	キャベツ コーン <b>にんじん</b> だいこん かぶ ブロッコリー しめじ はくさい せり	619 20.0 14.9	しんしゅんこんだて 新春献立
12 水	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに あおなのアーモンドあえ <sup>種</sup> さつまじる	ごはん さとう さつまいも	アーモンド	がんもどき とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	だいこん もやし <b>にんじん</b> ごぼう ねぎ <b>こまつな</b> ほししいたけ	642 24.6 20.2	
13 木	こめこパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	ししゃもフライ みずなのごまサラダ ポトフ	こめこパン さとう じゃがいも	こめあぶら オリーブオイル ごまあぶら ごま	ししゃもフライ ウインナー	ぎゅうにゅう	もやし にんにく <b>にんじん</b> たまねぎ キャベツ しめじ かぶ みずな	611 21.8 23.4	きようかんこんだて カルシウム強化献立
14 金	ごはん ぎゅうにゅう	ふくらぎのあまみそかけ こまつなのにびたし ゆずしおみぞれじる	ごはん さとう もち	ごまあぶら	ふくらぎ みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ ごぼう <b>にんじん</b> えのきたけ だいこん <b>ゆず</b> ねぎ <b>こまつな</b>	689 29.4 21.0	ひみひこんだて ひみの日献立
17 月	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグのきのこソースかけ ポテトサラダ たまごとコーンのスープ <sup>卵</sup>	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	とうにゅうパー マ <sup>卵</sup>	ハンバーグ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんにく しめじ <b>にんじん</b> えのきたけ たまねぎ きゅうり コーン ほししいたけ パセリ	656 24.7 21.3	
18 火	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	いわしのしょうがに さんしょくひたし ぐだくさんじる	ごはん さとう さといも	こめあぶら	あぶらあげ みそ ぶたにく いわしのしょうがに	ぎゅうにゅう	もやし にんにく <b>にんじん</b> しょうが コーン たまねぎ ねぎ しめじ えだまめ <b>こまつな</b>	629 28.5 19.6	
19 水	ごはん ぎゅうにゅう あじつけごさかな	とりにくとさつまいものあげがらめ キャベツとわかめのあまみそあえ <b>あつあげのみそ</b> しる	ごはん さとう さつまいも でんぷん	ごま こめあぶら	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ごさかな	キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん ねぎ <b>にんじん</b>	661 26.7 18.6	<給食なし> 窪6年
20 木	ライむぎパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	フランクフルトソーセージ ザワークラウト(キャベツのすづけ) アイントップフ(やさいとたまごのスープ)	ライむぎパン さんおんとう じゃがいも	オリーブオイル こめあぶら	フランクフルト ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんにく セロリ <b>にんじん</b>	670 31.9 23.9	せかいあじこんだて 世界の味めぐり献立(ドイツ) <給食なし> 十二町4~6年
21 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	コーンシューマイ フルーツヨーグルトあえ <sup>乳</sup> ポークカレー	むぎごはん さとう じゃがいも ナタデココ	こめあぶら ぎゅうし	コーンシューマイ ぶたにく とうにゅうクリーム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが たまねぎ りんご パイン トマト もも <b>にんじん</b> グリーンピース にんにく	707 20.1 14.8	

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	ごはん ぎゅうにゅう	サーモンのねぎみそやき こおりとうふのごまあえ つぶつぶ	ごはん さとう さといも	ごま	サーモン みそ とりにく だいず こおりとうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ れんこん <b>にんじん</b> ねぎ グリンピース ごぼう ほししいたけ ほうれんそう	649 30.0 18.6	ながのけんこんだて 長野県の献立 <給食なし> 海峰
25 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのあかからあげ ほうれんそうとにんじんのひたし キムチなべ	ごはん こめこ じゃがいも でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あかみそ みそ にくだんご とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ いら ほししいたけ <b>にんじん</b> しめじ ほうれんそう はくさいキムチ パプリカ	673 29.2 19.8	ぎふけんこんだて 岐阜県の献立
26 水	さくらごはん ぎゅうにゅう おこめのパパロア みかんソース	くろはんぺんのパンこやき <sup>卵</sup> チンゲンサイのソテー こくしょうじる	ごはん さとう さといも パンこ パパロア	オリーブオイル ごまあぶら ごまあぶら	くろはんぺん ベーコン あぶらあげ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ しめじ キャベツ にんにく <b>にんじん</b> コーン だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ パセリ	635 20.4 21.9	しずおかけんこんだて 静岡県の献立
27 木	パインパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	たいわんふうからあげ やきビーフン チンゲンサイとたまごのスープ <sup>卵</sup>	パン さとう ビーフン でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ <b>にんじん</b> しょうが ほししいたけ たまねぎ ほしきくらげ いら チンゲンサイ ドライパイン	647 33.7 20.6	たいわんこんだて 台湾の献立
28 金	ごはん ぎゅうにゅう きゅうり(ゆずかん)	ホイコーロー バンサンスー すいぎょうぎスープ <sup>卵</sup>	ごはん さとう はるさめ ゼリー	こめあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく すいぎょうぎ テンメンジャン	ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ <b>にんじん</b> ピーマン きゅうり コーン たけのこ ねぎ はくさい ほししいたけ	645 25.4 15.9	ちゅうごくこんだて 中国の献立 <給食なし> 上庄5・6年
31 月	ごはん ぎゅうにゅう だいずふりかけ	たまごのベーコンまき <sup>卵</sup> にくやさしいため よしのじる	ごはん さとう さといも でんぷん	こめあぶら	たまごのベーコンまき ぶたにく とりにく だいずふりかけ	ぎゅうにゅう	もやし キャベツ <b>にんじん</b> しょうが はくさい ピーマン えのきたけ ねぎ	634 22.8 23.7	

※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。

<sup>たまご</sup> 卵 (魚卵を除く)	<sup>にゅう</sup> 乳・乳製品	<sup>こうかくるい</sup> 甲殻類(エビ・カニ)	<sup>くり</sup> 種・ごま、栗を除く種実類
--------------------------	----------------------	------------------------------	----------------------------

チンゲン菜

