



# 1月のこんだてひょう

こんげつ  
**今月のもくひょう: 給食に携わる人たちに感謝しよう。**

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		
10 火	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ かわりこんぶづけ ぶたじる	ごはん さんおんとう じゃがいも	ごま	ハンバーグ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	だいこん キャベツ きゅうり たくあん ごぼう しょうが ねぎ <b>にんじん</b>	664 26.3 21.9	
11 水	ごはん ぎゅうにゅう だいだいのムース	さばのぎんがみやき きりほしだいのあまずあえ ななくさじる	ごはん さとう だいだいのムース でんぷん		さばのぎんがみやき とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> きりほしだいの はくさい せり キャベツ だいこん かぶ しめじ	624 26.0 16.2	しょうがつこんだて <b>正月 献立</b>
12 木	こくとうパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう あじつけこざかな	げんきコロッケ <sup>乳</sup> フルーツヨーグルトあえ <sup>乳</sup> ぎゅうにくとだいのスープ	こくとうパン コロッケ さとう ナタデココ	こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう こざかな ヨーグルト わかめ	<b>にんじん</b> バイン おうとう りんご しょうが にんにく だいこん ねぎ たけのこ ほしいたけ	676 24.3 21.5	
13 金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのゆずしおこうじやき こまつなのコーンあえ さつまじる	ごはん <b>さつまいも</b>		とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	<b>こまつな にんじん ゆず</b> コーン ねぎ もやし はくさい ごぼう しめじ	635 29.1 17.4	ひみの日献立
16 月	わかめごはん ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご さんしよくやさいのアーモンドあえ <sup>種</sup> ごもくじる	ごはん さとう さといも	アーモンド	にくだんご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	<b>こまつな にんじん</b> もやし たまねぎ ほしいたけ <b>たけのこ</b> ねぎ	608 23.1 18.4	
17 火	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき はるさめのあえもの マーボーどうふ	ごはん はるさめ さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	はるまき ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> きゅうり コーン しょうが もやし にんにく ねぎ <b>たけのこ</b> ほしいたけ いら	66.3 24.0 21.5	
18 水	こぎつねごはん ぎゅうにゅう アセロラゼリー	さくらますのあまみそかけ いとかんてんのごまずあえ <b>じゃがいもわかめのみそ</b>	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	こめあぶら ごま	あぶらあげ さくらます みそ	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	<b>にんじん</b> しょうが えだまめ キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	634 28.5 17.2	<給食なし> <b>十二町4~6年</b>
19 木	こめこパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	わかさぎのかりかりフライ マカロニサラダ ミネストローネ	こめこパン マカロニ じゃがいも	こめあぶら マヨネーズふろりッソ	わかさぎかりフライ ベーコン	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> パセリ ブロッコリー トマト たまねぎ コーン レモン にんにく セロリ	650 21.3 26.0	
20 金	ごはん ぎゅうにゅう	プルコギ さんしよくナムル とうふチゲスープ	ごはん さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> にんにく たまねぎ だいこん しめじ もやし ねぎ はくさい えのきたけ キムチ いら <b>こまつな</b>	652 28.2 23.0	せかいあじ <b>世界味めぐり献立</b> (韓国)
23 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	にんじんシューマイ かいそうサラダ ハヤシルウ	むぎごはん じゃがいも	こめあぶら	ぎゅうにく とうにゅう にんじんシューマイ	ぎゅうにゅう かいそう	ブロッコリー <b>にんじん</b> トマト もやし にんにく たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	658 21.0 19.9	

せんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん  
**1/24~30は、全国学校給食週間です。今年度の献立テーマは「氷見ゆかりの人たちについて知ろう」です。**

24 火	ごはん ぎゅうにゅう りんごヨーグルト <sup>乳</sup>	とりにくとさつまいものあげがらめ そくせきづけ <b>こんさいのみそ</b>	ごはん さとう でんぷん <b>さつまいも</b>	こめあぶら ごま	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ ヨーグルト	<b>にんじん</b> しょうが はくさい <b>ゆず</b> キャベツ だいこん ごぼう <b>たけのこ</b>	688 24.5 19.7	あべ <b>安部 清</b> (地場産)
25 水	ごはん ぎゅうにゅう たいわんさんぼんかん	ぶたにくのみそづけやき こまつなのいためもの けんちんじる	ごはん さとう さといも	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	<b>こまつな</b> しょうが もやし ねぎ だいこん しめじ ごぼう ほしいたけ ぼんかん <b>にんじん</b>	651 25.0 22.5	あさの <b>浅野 総一郎</b> (神奈川・台湾)
26 木	ソフトフランスパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう チョコプリン	グラタン ひじきのバターいため カレースープ	ソフトフランスパン じゃがいも さとう パスタ チョプリン	こめあぶら とうにゅうバター	ちくわ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	<b>にんじん</b> たまねぎ パセリ	644 23.1 25.3	ふじこ <b>藤子 不二雄</b>
27 金	ごはん ぎゅうにゅう	コロッケ キャベツのふくじんづけあえ みそぎゅうなべ	ごはん コロッケ さとう さんおんとう	こめあぶら	ぎゅうにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> キャベツ きゅうり ふくじんづけ たまねぎ しめじ えのきたけ ごぼう ねぎ	695 26.0 21.4	さいとう <b>斉藤 弥九郎</b> (東京)
30 月	ごはん ぎゅうにゅう とろろこんぶ きゅうしよくしゅうかんゼリー	いわしのうめに あおなれんこんのごまみそあえ ひみうどんじる	ごはん さとう <b>ひみうどん</b> ゼリー	ごま	いわしのうめに みそ とりにく <b>かまぼ</b> あぶらあげ	ぎゅうにゅう とろろこんぶ	<b>ほうれんそう にんじん</b> きりほしだいのれんこん たまねぎ ほしいたけ ねぎ	629 25.6 15.3	やぎ <b>矢崎 嘉十郎</b> (地場産)
31 火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ やさいのしょうがじょうゆあえ たまごとコーンのスープ <sup>卵</sup>	ごはん でんぷん	こめあぶら	とりにく ベーコン とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	<b>にんじん</b> にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	646 27.6 21.3	<給食なし> <b>西の杜5・6年</b>

※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、菓を除く種実類

