



1月のこんだてひょう



今月のもくひょう: 給食に携わる人たちに感謝しよう

日曜日	こんだてめい		ざいりょう					栄養価		備考
			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			熱(ぬつ)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		脂質(g)	
9火	ごはん ぎゅうにゅう	ポークシューマイ はるさめのあえもの みそやさいスープ	ごはん はるさめ さとう	ごまあぶら こめあぶら	ポークシューマイ ぶたにく とうふ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	きゅうり コーン しょうが もやし にんにく キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	585 20.9 16.4		
10水	ごはん ぎゅうにゅう だいたいムース	さばのぎんがみやき きりぼしだいのあますあえ ななくさじる	ごはん さとう でんぷん だいたいムース		さばのぎんがみやき とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	きりぼしだいのこん だいこん キャベツ はくさい かぶ(ね・は) しめじ にんじん せり	634 28.0 16.7	正月献立	
11木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	コーンコロケ マカロニサラダ ミネストローネ	コッペパン マカロニ じゃがいも	マネズミ ^卵 こめあぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう	コーンコロケ セロリ レモン えだまめ たまねぎ にんにく にんじん ブロッコリー トマト パセリ	676 20.5 27.3		
12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 ぶたじる	ごはん さつまいも こんにやく		とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ゆず コーン もやし しょうが だいこん ごぼう ねぎ にんじん こまつな	615 29.0 16.4	ひみの日献立	
15月	ごはん ぎゅうにゅう	ブルコギ さんしょくナムル とうふチゲスープ	ごはん さとう	こめあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ウインナー とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ だいこん しめじ もやし はくさい えのきたけ にんじん はくさいキムチ いら ほうれんそう	623 27.2 20.6		
16火	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	さけのあまみそかけ いとかんてんのごまあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ごま	あぶらあげ さけ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	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 にんじん	583 29.7 15.5		
17水	ごはん ぎゅうにゅう アセロラゼリー	とりにくのからあげ キャベツのしょうがしょうゆあえ たまごコーンのスープ ^卵	ごはん でんぷん アセロラゼリー	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	にんにく キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ しめじ コーン にんじん	686 27.8 22.0		
18木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	ソーセージステーキ フルーツヨーグルトあえ ^{乳・種} ポトフ	コッペパン じゃがいも		ソーセージステーキ ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パイン おとう にんじん バナナ たまねぎ キャベツ ナタデココ	660 27.1 22.5	<給食なし> 十二町4~6年	
19金	麦ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのかりかりあげ 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 ぎゅうし	きびなごのかりかりあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	もやし にんにく たまねぎ しめじ グリンピース ブロッコリー にんじん トマト	700 24.2 23.3	<給食なし> 比美乃江6年 上庄5・6年	
22月	わかめごはん ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご アーモンドあえ ^種 こもくじる	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	もやし たまねぎ ねぎ ほししいたけ だいこん こまつな にんじん	637 25.2 20.6		
23火	ごはん ぎゅうにゅう	たまごのベーコンまき ^{卵・乳} ゆかりもやし すきやきに	ごはん こんにやく ふ さとう	ごま	たまごのベーコンまき ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	もやし しそ はくさい たけのこ ほししいたけ ねぎ ブロッコリー にんじん	615 26.0 21.4		

1/24~30は、全国学校給食週間です。今年度の献立テーマは「YOUは、どこから来たの? ~ A L Tの出身地について知ろう~」

24水	ごはん ぎゅうにゅう	ふくらぎのたつたあげ こまつなのごまあえ さつまいものみそしる	ごはん でんぷん さつまいも	ごま こめあぶら	ふくらぎ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが もやし たまねぎ しめじ ねぎ こまつな にんじん	670 28.0 22.4	学校給食週間(氷見)
25木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	スラッピージョー ガーデンサラダ チキンヌードルスープ	コッペパン さとう スパゲティ パン粉	マネズミ ^卵 こめあぶら	ぶたにく レンズまめ チキンボール	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ セロリ パセリ マッシュルーム きゅうり ピーマン にんじん バジル あかパプリカ	620 24.4 25.4	学校給食週間(アメリカ中西部)
26金	ごはん ぎゅうにゅう	フライドチキン ^{卵・乳} ケイジャンポテト ガンボスープ	ごはん こむぎこ ポテト	こめあぶら オリーブオイル とにゅうクリーム	とりにく たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく セロリ きパプリカ トマト あかパプリカ オクラ	699 26.7 25.0	学校給食週間(アメリカ南部) <給食なし> 比美乃江5年
29月	ごはん ぎゅうにゅう オレンジ	マヒマヒのマヨネーズやき コールスローサラダ ポークビーンズスープ	ごはん じゃがいも さんおんとう	マネズミ ^卵 コンクリーム ^卵	マヒマヒ(しいら) ぶたにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ コーン オレンジ トマト ブロッコリー にんじん	670 29.5 19.3	学校給食週間(アメリカ西部) <給食なし> 朝日丘・十二町・海峰
30火	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグのグレービーソースかけ チャカラカ ポイキーコース ^乳	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも	オリーブオイル とにゅうバター こめあぶら	ハンバーグ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん トマト	719 25.2 25.0	学校給食週間(南アフリカ)
31水	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき もやしとひじきのナムル マーボーどうふ	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう ひじき	きゅうり もやし にんにく いら しょうが たけのこ はるまき ほししいたけ ねぎ にんじん	670 25.2 22.2	<給食なし> 窪6年 西の杜5・6年

※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	種・ごま、栗を除く種実類
---	-----------	---	-------	---	------------	---	--------------

