



1月のこんだてひょう



氷見市学校給食センター

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									
にち 日 曜	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)		
			熱(ねつ)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(ちょうし)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		
8 金	ごはん ぎゅうにゅう こくさんだいだいムース	げんきコロッケ ^乳 こうはくなますふうはるさめサラダ ななくさいりしらたまぞうに ^卵	ごはん さとう げんきコロッケ もち はるさめ さといも ムース	こめあぶら ごまあぶら	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	きゅうり もやし だいこん ねぎ かぶ せり ごぼう ほししいたけ にんじん	755 23.6 17.7	しんしゅんこんだて 新春献立
12 火	ごはん ぎゅうにゅう こもつふりかけ	がんものふくめに はくさいのさんしよくひたし かきたまじる ^卵	ごはん さとう ふ でんぷん こもつふりかけ		がんもどき とうふ たまご	ぎゅうにゅう	はくさい もやし たまねぎ しめじ ねぎ にんじん	607 24.1 19.9	
13 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	コーンコロッケ キャベツともやしのアーモンドあえ ^種 ハヤシルウ	むぎごはん じゃがいも	こめあぶら アーモンド	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	コーンコロッケ もやし キャベツ にんにく たまねぎ グリーンピース しめじ マッシュルーム にんじん	774 26.2 25.9	
14 木	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご めんいりやさしいため ミネストローネ	こめこパン ちゅうかめん じゃがいも マカロニ	こめあぶら オリーブオイル	にくだんご ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし たまねぎ セロリ にんにく トマト パセリ にんじん	643 21.7 21.4	
15 金	ごはん ぎゅうにゅう	ポークシューマイ ほうれんそうともやしのごまあえ マーボーどうふ	ごはん さとう でんぷん	ごま こめあぶら	シューマイ ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	もやし にんにく しょうが たけのこ いら ほししいたけ ねぎ にんじん ほうれんそう	638 25.9 20.2	
18 月	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	カレーコロッケ みずなのサラダ こめこシチュー ^乳	パン さとう カレーコロッケ じゃがいも こめこ	こめあぶら ごまあぶら ごま	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	みずな キャベツ たまねぎ しめじ グリーンピース にんじん	682 22.5 27.1	きょうかこんだて カルシウム強化献立 ＜給食なし＞ 海峰
19 火	ごはん ぎゅうにゅう	ちぐさやき ^卵 じゃがいものきんぴら わかめととうふのみそしる	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	ちぐさやき ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	グリーンピース たまねぎ しめじ にんじん	597 19.8 16.4	
20 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき こまつなともやしのひたし にくじゃが	ごはん さとう じゃがいも	ごま	さばのぎんがみやき ぶたにく	ぎゅうにゅう	もやし コーン たまねぎ しめじ グリンピース にんじん こまつな	698 30.2 22.6	＜給食なし＞ 十二町4～6年
21 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	さつまいもたまめのあげがらめ ^種 フルーツヨーグルトあえ ^乳 ポトフ	パン でんぷん さとう ナタデココ さつまいも じゃがいも	アーモンド こめあぶら	だいず ブラックビーンズ ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パイナップル もも りんご かぶ たまねぎ キャベツ しめじ にんじん	716 23.9 23.8	ひこんだて ひみの日献立
22 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため キャベツとわかめのあまずあえ じゃがいもとあつあげのみそしる	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ こまつな	620 26.3 18.4	
1/24～30は全国学校給食週間です。今年度の献立テーマは「薬膳でウイルスに負けない体をつくろう」です。									
25 月	ごはん ぎゅうにゅう はちみつずせりー	しろみぎかなのなんばんづけ スタミナなっとうあえ ふゆやさいのかすじる	ごはん さとう さといも ゼリー	こめあぶら ごまあぶら	ほき なっとう ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	もやし たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ しょうが いら にんじん ほうれんそう	629 29.2 16.7	やくぜん 薬膳の五味・苦
26 火	くろまいりごはん ぎゅうにゅう	オムレツ ^卵 かいそうサラダ やくぜんカレー	くろまいりごはん じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく オムレツ だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう	キャベツ きゅうり コーン しょうが ねぎ にんにく たまねぎ きりぼしだいこん りんご トマト にんじん	718 25.2 21.7	やくぜん 薬膳の五味・辛
27 水	ごはん ぎゅうにゅう くろごまプリン ^乳	ぶたにくのうめあげ あおなごまひたし ゆずしおみぞれじる	ごはん でんぷん もち くろごまプリン	こめあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	うめぼし にんにく キャベツ しめじ ごぼう えのきたけ だいこん ゆず ねぎ にんじん こまつな	759 29.9 22.8	やくぜん 薬膳の五味・酸
28 木	こくとうパン ^乳 ぎゅうにゅう	まめとくるみのあげがらめ ^種 にんじんサラダ とうにゅうシチュー	こくとうパン さとう でんぷん こめこ さんおんとう さつまいも	こめあぶら くるみ	だいず とりにく ひよめめ とうにゅう こうやどうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんにく コーン しめじ ブロッコリー にんじん こまつな	716 25.3 24.8	やくぜん 薬膳の五味・甘
29 金	ごはん ぎゅうにゅう	しゅっせうおのたれがけ こんぶづけ にくみそおでん	ごはん さとう でんぷん さといも	こめあぶら	ふくらぎ ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	はくさい きゅうり しょうが だいこん グリーンピース にんじん	680 29.7 23.2	やくぜん 薬膳の五味・鹹 ＜給食なし＞ 比美乃江6年 上庄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。

^{たまご} 卵 (魚卵を除く)	^{ぎょうらん} 乳・乳製品	^{のぞ} 甲殻類(エビ・カニ)	^{にゅう} ごま、栗を除く種実類
--------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------------

