



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 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	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				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8金	ご飯 牛乳 鯛だいだいムース	元気コロッケ ^乳 紅白なます風春雨サラダ 七草入り白玉雑煮 ^卵	鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 せり	きゅうり もやし 大根 ねぎ かぶ ごぼう 干しいたけ	ご飯 砂糖 元気コロッケ もち 春雨 里芋 ムース	米油 ごま油	959 29.2 20.2	新春献立
12火	ご飯 牛乳 穀物ふりかけ	がんもの含め煮 白菜の三色ひたし かき玉汁 ^卵	がんもどき 豆腐 卵	牛乳	人参	白菜 もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 麩 でんぷん 穀物ふりかけ		860 34.1 29.5	
13水	麦ご飯 牛乳	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	牛肉	牛乳	人参	コーンコロッケ もやし キャベツ にんにく 玉ねぎ グリンピース しめじ マッシュルーム	麦ご飯 じゃがいも	米油 アーモンド	993 33.2 32.4	
14木	米粉パン ^乳 牛乳	たれ付き肉団子 麺入り野菜炒め ミネストローネ	肉団子 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ もやし 玉ねぎ セロリ にんにく	米粉パン 中華麺 じゃがいも マカロニ	米油 オリーブオイル	964 31.2 29.7	
15金	ご飯 牛乳	ポークシューマイ ほうれん草ともやしのごまあえ 麻婆豆腐	シューマイ 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	人参 ほうれん草 にら	もやし にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん	ごま 米油	848 34.1 25.7	
18月	コッペパン ^乳 牛乳 味付き小魚	カレーコロッケ 水菜のサラダ 米粉シチュー ^乳	ベーコン	牛乳 生クリーム 味付き小魚	人参 水菜	キャベツ 玉ねぎ しめじ グリンピース	パン 砂糖 カレーコロッケ じゃがいも 米粉	米油 ごま油 ごま	923 30.4 34.9	カルシウム強化献立
19火	ご飯 牛乳	千草焼き ^卵 じゃがいもの金平 わかめと豆腐のみそ汁	千草焼き 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	グリンピース 玉ねぎ しめじ	ご飯 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	772 24.9 19.2	
20水	ご飯 牛乳	さばの銀紙焼き 小松菜ともやしのひたし 肉じゃが	さばの銀紙焼き 豚肉	牛乳	小松菜 人参	もやし コーン 玉ねぎ しめじ グリンピース	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま	901 37.7 26.3	
21木	コッペパン ^乳 牛乳	さつまいもと豆の揚げがらめ ^種 フルーツヨーグルトあえ ^乳 ポトフ	大豆 ブラックビーンズ ウインナー	牛乳 ヨーグルト	かぶの葉 人参	パイン もも りんご かぶ 玉ねぎ キャベツ しめじ	パン でんぷん 砂糖 ナタデココ さつまいも じゃがいも	アーモンド 米油	995 32.0 30.9	ひみの日献立
22金	ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め キャベツとわかめの甘酢あえ じゃがいもと厚揚げのみそ汁	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん じゃがいも	米油	823 34.3 22.9	

1/24~30は全国学校給食週間です。今年度の献立テーマは「薬膳でウイルスに負けない体をつくろう」です。

25月	ご飯 牛乳 はちみつゆずゼリー	白身魚の南蛮漬け スタミナ納豆あえ 冬野菜のかす汁	ほぎ 納豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草 にら	もやし 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ 生姜	ご飯 砂糖 里芋 ゼリー	米油 ごま油	831 38.7 20.5	薬膳の五味・苦
26火	黒米入りご飯 牛乳	オムレツ ^卵 海藻サラダ 薬膳カレー	豚肉 オムレツ 大豆 豆乳	牛乳 海藻	人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン 生姜 ねぎ にんにく 玉ねぎ 切り干し大根 りんご	黒米入りご飯 じゃがいも	米油	930 30.7 25.7	薬膳の五味・辛
27水	ご飯 牛乳 くろごまプリン ^乳	豚肉の梅揚げ 青菜のごまひたし ゆず塩みぞれ汁	豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	梅干し にんにく キャベツ しめじ ごぼう えのきたけ 大根 ゆず ねぎ	ご飯 でんぷん もち くろごまプリン	米油 ごま ごま油	985 38.9 27.0	薬膳の五味・酸
28木	黒糖パン ^乳 牛乳	豆とくるみの揚げがらめ ^種 にんじんサラダ 豆乳シチュー	大豆 鶏肉 ひよこ豆 豆乳 高野豆腐	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン しめじ	黒糖パン 砂糖 でんぷん 米粉 三温糖 さつまいも	米油 くるみ	996 34.3 32.4	薬膳の五味・甘
29金	ご飯 牛乳	出世魚のたれがけ 昆布漬け 肉みそおでん	ふくらぎ 豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳 昆布	人参	白菜 きゅうり 生姜 大根 グリンピース	ご飯 砂糖 でんぷん 里芋	米油	878 36.6 27.7	薬膳の五味・鹹

※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

