



# 1月のこんだて

平成28年度  
北町小学校

日 曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉 歯や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かすも とになる	緑の食品 体の調子をどとのえ病気にかかり にくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
10	火	○ ★お正月献立★ ごはん 松風焼き お年玉ゼリー じゃがいもと豆腐の味噌汁	豚肉 鶏肉 レンズまめ た まご みそ 豆腐 牛乳 あお のり 寒天	米 パン粉 砂糖 じゃがい も ドロップ けし	人参 小松菜 トマトジュース ね ぎ 玉葱 干し椎茸	637	24.8
11	水	○ ★七草献立★ 鮭ごはん じゃがいものひじき煮 七草雑煮	鮭 ツナ 鶏肉 なんと 牛乳 ひじき	米 麦 じゃがいも 砂糖 さ といも 白玉粉 ゴマ 油	人参 せりレモン 干し椎茸 大 根 かぶ	616	20.7
12	木	○ パプリカライスクリームソース コーンサラダ	鶏肉 牛乳 クリーム	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター 油 ゴマ	人参 パセリ 玉葱 マッシュルー ム キャベツ ホールコーン きゅう り	663	18.6
13	金	○ お頭付きたいめし 沢煮椀 紅白しるこ	鯛 油揚げ 豚肉 豆腐 あ ずき 牛乳	米 白玉粉 砂糖	人参 小松菜 葉付き大根 ごぼ う 干し椎茸 ねぎ	634	22.4
16	月	○ エッグバーガー かぶとキャベツのスープ煮 ごまだれサラダ	たまご 豚肉 ベーコン 牛 乳	丸パン じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 油 ゴマ	人参 かぶの葉 セロリー 玉葱 キャベツ かぶ もやし きゅうり	595	23.6
17	火	○ キムチチャーハン わかめサラダ ニラたまスープ	豚肉 なんと たまご 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも で んぷん 油 ゴま ごま油	人参 なら ねぎ キムチ もやし きゅうり	586	21.0
18	水	○ 麦ごはん えびと豆腐の旨煮 やさいのナムル	豚肉 えび 豆腐 牛乳	米 麦 でんぷん 油 ごま 油 ゴマ	人参 ほうれんそう 玉葱 干し椎 茸 たけのこ ねぎ グリンピース もやし にんにく 生姜	592	26.4
19	木	○ 麦ごはん ししゃものみりん焼き 具だくさんのみそ汁 やさいの辛子あえ みかん	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 し しゃも	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	人参 小松菜 もやし ごぼう 大 根 ねぎ みかん	599	24.1
20	金	○ ドライカレー 人参ラペ	豚肉 レンズまめ ツナ 牛 乳 チーズ	米 麦 小麦粉 バター 油 ゴマ	人参 ピーマントマトピューレ にんにく 生姜 玉葱 マッシュ ルーム 干しぶどうレモンらっ きょう	608	21.2
23	月	○ セサミトースト クラムチャウダー もやしサラダ	ベーコン 大豆 あさり 牛乳 クリーム	食パン じゃがいも 小麦 粉 砂糖 マーガリン ゴマ バター 油 ごま油	人参 パセリ 玉葱 もやし きゅう り	604	21.1
24	火	○ 麦ごはん 鯨の竜田揚げ あさづけ 豆腐と油揚げの味噌汁	くじら 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 麦 でんぷん 小麦粉 油	人参 生姜 白菜 かぶ ねぎ	615	29.2
25	水	○ 黒豆入りちらしずし とうふのまさご焼き わかめのすまし汁	黒豆 えび たまご 鶏肉 豆 腐 牛乳 のり わかめ	米 砂糖 でんぷん 油	人参 小松菜 干し椎茸 かん びょう れんこん 玉葱 グリン ピース えのき ねぎ	589	26.1
26	木	○ チリビーンズライス フレンチサラダ	豚肉 鶏肉 大豆 牛乳	米 麦 砂糖 油	人参 トマトジュース トマト ピューレ にんにく 生姜 セロ リー 玉葱 マッシュルーム キャ ベツ ホールコーン きゅうり	629	22.3
27	金	○ 麦ごはん おび天 野菜のごま和え かぶの味噌汁	とびうお 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 黒砂糖 でんぷん 砂糖 油 ゴマ	人参 たけのこ 生姜 白菜 もやし かぶ えのき ねぎ	609	24.9
30	月	○ みそラーメン ファイバーサラダ 煮卵	みそ 豚肉 うずら卵 牛乳 ひじき	蒸し中華めん 砂糖 油 ラード ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 ね ぎ 白菜 玉葱 もやし 切干しだ いこん きゅうり	615	23.8
31	火	○ 中華丼 卵とわかめのスープ	豚肉 えび いか たまご 牛 乳 わかめ	米 麦 でんぷん じゃがい も 油 ごま油 ゴマ	人参 小松菜 にんにく たけの こ 玉葱 白菜	583	23.4

★ 全国学校給食週間 ★

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。