

# 1月のメニュー

日	曜	こんだて	エネルギー kcal	たんぱく質 g	赤の食品	黄の食品	緑の食品
					血や肉、骨や歯をつくる	体温を保ち体をうごかすも	体の調子を整える
8	木	牛乳 カレーミートドック コーンチャウダー くだもの	643	22.5	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆 チーズ 生クリーム (とりがら)	コッペパン 油 マーガリン 小麦粉 じゃがいも	にんじん パセリ たまねぎ セロリ コーン クリームコーン くだもの
9	金	牛乳 菜めし おでん キャベツのおかか和え 白玉きなこ	704	27.3	牛乳 うずら卵 ちりめんじゃこ ちくわ さつまあげ がんもどき きな粉 かつお節 こんぶ	米 麦 油 ごま さとう こんにやく じゃがいも 白玉団子 竹輪ふ	にんじん だいこん葉 だいこん キャベツ
13	火	牛乳 パインパン お豆のキッシュ ミニトマト 野菜スープ	678	28.4	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご レンズ豆 大豆 生クリーム チーズ (とりがら)	パインパン 油 パイ皮	にんじん パセリ ミントマト グリーンピース キャベツ たまねぎ
14	水	牛乳 ごはん 生揚げのすき焼き煮 野沢菜のごま炒め くだもの	695	28.4	牛乳 ぶた肉 生揚げ かつお節	米 油 ごま油 ごま しらたき さとう	のぎわな もやし たまねぎ ねぎ しめじ くだもの
15	木	牛乳 ジャンバラヤ 青のりポテト 白菜とベーコンのスープ	602	17.6	牛乳 ぶた肉 ウインナー ベーコン 青のり (とりがら)	米 麦 油 マーガリン じゃがいも	にんじん こまつな ビーマン にんにく しょうが たまねぎ はくさい マッシュルーム
16	金	牛乳 ブルコギ丼 くだもの 卵とわかめのスープ	677	21.9	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご わかめ (とりがら)	米 油 ごま油 ごま さとう しらたき	にんじん なら もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく りんご くだもの
19	月	牛乳 麦ごはん 豆腐とえびのチリソース チャプチェ くだもの	686	24.2	牛乳 ぶた肉 えび とうふ (とりがら)	米 麦 春雨 油 ごま油 ごま でん粉 さとう	にんじん なら チンゲン菜 ごぼう たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ くだもの
20	火	牛乳 ひじきごはん ししゃもの磯辺揚げ ごま和え のっぺい汁	619	19.9	牛乳 とり肉 ぶた肉 ししゃも たまご 油揚げ 青のり ひじき (こんぶ けずりぶし)	米 もち米 油 ごま さとう でん粉 小麦粉 竹輪ふ さといも こんにやく	にんじん こまつな キャベツ だいこん ねぎ もやし
21	水	牛乳 きな粉トースト ポトフ くだもの	619	19.9	牛乳 ベーコン ウインナー きな粉 (とりがら)	食パン グラニュー糖 油 マーガリン じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ くだもの
22	木	牛乳 ごはん さばのレモン焼き もやしのピリ辛 広東スープ	616	26.5	牛乳 さば ぶた肉 油揚げ とうふ (とりがら)	米 マーガリン 油 ごま油 ごま でん粉 さとう	にんじん なら チンゲン菜 しょうが もやし はくさい 干しいたけ レモン果汁
23	金	牛乳 タンタンつけ麺 コーンポテト	637	22.0	牛乳 ぶた肉 おから (とりがら とんこつ)	蒸し中華めん マーガリン 油 ごま油 ごま じゃがいも さとう	にんじん パセリ ねぎ もやし たまねぎ にんにく しょうが コーン
26	月	牛乳 ごはん 鮭のチャンチャン焼き きりたんぼ鍋 りんご	663	26.9	牛乳 さけ とり肉 油揚げ (とりがら)	米 きりたんぼ 油 マーガリン こんにやく	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう ねぎ せり まいたけ りんご
27	火	牛乳 練馬大根のたくあんごはん 糸寒天サラダ とびうおシウマイ じゃがいものみそ汁	618	25.8	牛乳 とびうお とり肉 とうふ 糸寒天 わかめ (けずりぶし)	米 麦 ごま油 ごま さとう シウマイの皮 でん粉 じゃがいも	にんじん こまつな きゅうり たまねぎ キャベツ しょうが グリンピース たくあん 干しいたけ
28	水	牛乳 あんかけスパゲティ 魚の茶葉フライ 菊花みかん	661	28.0	牛乳 ウインナー ベーコン ホキ うずら卵	スパゲティ 油 さとう でん粉 小麦粉	にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ みかん
29	木	牛乳 奈良茶飯 魚の西京焼き 梅のり和え ばち汁	578	27.6	牛乳 シルバー 大豆 油揚げ のり (けずりぶし)	米 さとう ごま油 そうめん	にんじん こまつな 葉ねぎ キャベツ たまねぎ 干しいたけ うめ
30	金	牛乳 ごはん とり天 筑前煮 沖縄もずくのみそ汁	677	27.4	牛乳 とり肉 たまご とうふ もずく (煮干し こんぶ かつおぶし)	米 でん粉 小麦粉 油 さといも さとう	にんじん さやいんげん にんにく しょうが たけのこ ごぼう ねぎ 干しいたけ かぼす果汁

学校給食週間

1人1回当たり平均栄養摂取量

★脂質の基準値: 摂取エネルギーの25~30%

\* 油は米油を使用しています。

※食材料購入の都合等により献立を変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
今月の平均	648	24.6	22.2	358	2.4	233	0.41	0.54	37	4.8	2.8
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	18.0~21.6	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満



おてつだいをすすんでみましょう! . . . . . 料理の盛りつけや片付けなど自分ができるお手伝いをしてみましょう。

とりすぎ注意! . . . . . お正月はおいしいものがたくさんあり、つい食べ過ぎてしまいます。気をつけましょう。

しょくじの前には手を洗いましょう! . . . . . かぜやインフルエンザにかからないために、しっかり手を洗いましょう。

だらだらせずに、運動しましょう! . . . . . 寒くても外に出て体を動かしましょう。夜もぐっすり眠れます。

まいにち3食しっかり食べましょう! . . . . . 冬休み中も規則正しい生活を送り、朝ごはんもしっかり食べましょう。