1月 予定献立表

	U∋∋			材料名と主なはたらき				栄養価
\Box	曜日	献立名		牛乳	体の組織をつくるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーとなるもの	エネルキ゛ー
	٦			20	<1群・2群>	<3群・4群>	<5群・6群>	たんぱく質
8		ゆかりご飯・松風焼き			牛乳 鶏肉 みそ たまご	にんじん ほうれん草 ゆかり		850
0	不	七草すいとん 正月献立 くだもの		0		せり 大根 かぶ ねぎ 干し椎茸 みかん	パン粉 砂糖 ごま けしの実	36.6
		カレーライス	\dashv		牛乳 豚肉 ひよこ豆	しょうが にんにく 玉葱	米 大麦油 じゃが芋	877
9	金	福神漬け			ツナ		ざらめ糖・小麦粉・バター	27.7
		ツナサラダ					ごま油 三温糖	
	スパゲッティミートソース				牛乳 豚肉 大豆	にんにく しょうが 玉葱	スパゲッティ オリーブ油	807
13	火	マスタードサラダ		0	粉チーズ	マッシュルーム キャベツ きゅうり		30.1
		* た つ 4月 12 18 V ,	_		上型 オキツ 頭内	プロッコリー にんじん ホールトマト		040
1,,	7k	きなこ揚げパン バジルドレッシングサラダ			牛乳 きな粉 鶏肉	セロリー 玉葱 にんじん パセリ キャベツ きゅうり	コッペパン 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	810 26.5
'4	小	白花豆のポタージュ			エグリーム 日のかけん	 	しゃか子 小麦材 ハター	26.5
		じゃこ大豆ごはん	$\overline{}$		牛乳 ちりめんじゃこ 大豆	干し椎茸 にんじん 大根	米 油 里芋 三温糖	816
15	木	野菜とがんもの煮物 小正月	■ ■	0	鶏肉 がんもどき 小豆	いんげん	砂糖	33.4
		小豆ミルクゼリー			生クリーム アガー			
		ごはん・生揚げの炒め煮			牛乳 豚肉 生揚げ		米 油 こんにゃく	838
16	金	梅ドレッシングサラダ		0	みそ かつお節	筍 にんじん キャベツ	三温糖 片栗粉 ごま油	32.8
		くだもの	ļ				油砂糖	766
10		生姜ごはん・けの汁	ا ر		牛乳 鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう 大根	米・大麦・油・三温糖	762
19	月月	ごまあえ くだもの		\cup	高野豆腐 みそ	ぜんまい ねぎ 小松菜 もやし りんご しょうが	こんにゃく ごま	28.8
\vdash	\vdash	クロックムッシュ	_		牛乳 たまご ハム チーズ	しんにく 玉葱 にんじん	食パン バター じゃが芋	824
20	<i>ب</i> لا	フレンチサラダ			鶏肉 白いんげん豆	マッシュルーム ホールトマト	· ·	34.7
		チキントマトシチュー			生クリーム		砂糖	04.1
21		五目チャーハン			牛乳 焼き豚 たまご	ねぎ グリーンピース	米 ごま油 油 ごま	800
	水	れんこんシュウマイ			鶏肉 豆腐 わかめ	えのき 筍 れんこん	片栗粉 しゅうまいの皮	37.0
		わかめスープ			豚肉	干し椎茸	砂糖	
		青大豆わかめごはん			牛乳 わかめ 鶏肉 青大豆		米 片栗粉 小麦粉	830
22	$ \wedge $	竹輪の二色揚げ(青のり・ごま)		$ \circ $	たまご 竹輪 青のり	りんご	ごま油	33.9
	かき玉汁・くだもの ピザトースト				牛乳 ベーコン チーズ	にんにく 玉葱 マッシュルーム	合パン 油 じゅが芋	779
23	金	カレーポトフ			豚肉 ウィンナー	コーン ピーマン キャベツ	良ハン 油 しゃか子	34.4
		くだもの			ע די	にんじん ネーブルオレンジ		04.4
		麦ご飯・鮭の塩焼き	寸		牛乳 豚肉 豆腐 みそ	ごぼう 大根 にんじん	米 大麦 油 じゃが芋	750
26	月	ゆず入りおひたし			鮭 かつお節	ねぎ ほうれん草 白菜	こんにゃく	40.6
		豚汁	Ш			ゆず		
	l	あんかけ焼きそば	<u>_</u> [牛乳 豚肉 いか えび		中華麺でき油・片栗粉	728
27	火			0	うずらの卵		油 ごま	31.2
	\vdash		校		<u> </u>	チンゲン菜 きゅうり 筍		000
28	7k		給‖	0	牛乳 あさり 豆腐 たまご	ごぼう にんじん しょうが 干し椎茸 小松菜 ねぎ	米油 三温糖 小麦粉砂糖 バター アーモンド	829 29.2
^0	小		食┃			十し性耳 小松米 ねさ あしたば	19/16 ハター アーセント	29.2
\vdash	\vdash		週		牛乳 鶏肉 えび たまご	しょうが にんにく 玉葱 唐辛子	************************************	779
29	木		II	0	練乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん		32.5
		バインフラン(ベトナムプリン)	٦			もやし にら レモン みつば		
		ごはん・鯖の竜田揚げ	ı				米 里芋 油 ごま	859
30	金	野菜のごま酢和え		0	鯖 わかめ	水菜 にんじん	片栗粉	36.9
		里芋のみそ汁						
						今月の平均	学校給食摂取基準(12~	⁄14歳)
	食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。					809 k cal 32.9 g	820kcal 25~4	Og
						7 = 1 3		-

~ 献立より ~

8日 正月献立 七草すいとん せり・すずな(カブ)・すずしろ(大根)の入ったすいとんです。

15日 小正月 小倉ミルクゼリー 小正月には小豆がゆを食べる風習があります。給食では小豆ゼリーを提供します。

19日 食育の日 ・生姜ごはん 高知県の特産品で生産量日本一の生姜をたっぷり使った料理です。

• けの汁 青森県の郷土料理で、根菜や山菜、大豆、高野豆腐、こんにゃくなどをさいの目に

切り、だしで煮てみそやしょうゆで味付けした料理です。