

| 実施日 | 曜 | 牛乳 | 献立名  | 食品の種類   |  |   | 栄養量             |              |
|-----|---|----|--|---|--|---|-----------------|--------------|
|     |   |    |  | 赤の食品<br>血や肉、骨や歯になる  | 黄色の食品<br>体を動かす熱や力になる   | 緑の食品<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) |
| 8   | 水 | ○  | 揚げパン<br>コーンチーストースト<br>七草すいとん 抹茶ゼリー                 | きな粉 ピザチーズ<br>ちりめんじゃこ アガー<br>調理用牛乳 生クリーム<br>(鶏ガラ)            | ねじりパン 揚げ油 上白糖<br>食パン マヨネーズ 白玉粉<br>薄力粉                          | とうもろこし たまねぎ<br>だいこん にんじん ごぼう<br>はくさいかぶ せり ねぎ<br>かぶ菜 だいこん菜         | 816             | 14.3         |
| 9   | 木 | ○  | 冬野菜のカレーライス<br>大根サラダ<br>くだもの                        | 豚肉 いんげんまめ<br>生クリーム<br>(豚骨・鶏ガラ)                              | こめ おおむぎ 油 バター<br>薄力粉 中ざら糖 上白糖                                  | しょうが にんにく にんじん<br>ごぼう れんこん たまねぎ<br>だいこん りんご 福神漬<br>きゅうり キャベツ くだもの | 822             | 10.1         |
| 10  | 金 | ○  | 中華丼<br>白玉ぜんざい                                      | 豚肉 蒸しかまぼこ<br>あずき 絞豆腐<br>(鶏ガラ)                               | こめ おおむぎ 油 ごま油<br>でん粉 上白糖 白玉粉                                   | にんにく しょうが にんじん<br>たけのこ たまねぎ はくさい<br>チンゲンサイ                        | 831             | 13.3         |
| 14  | 火 | ○  | はいがごはん<br>小判焼き<br>じゃが芋と生揚げの煮物                      | むろあじミンチ いか<br>芽ひじき 鶏卵 米みそ<br>生クリーム 生揚げ                      | はいが米 おおむぎ 上白糖<br>でん粉 油 じゃがいも<br>三温糖 こんにゃく                      | にんじん ねぎ もやし<br>しょうが 干し椎茸 たまねぎ<br>絹さや                              | 814             | 17.1         |
| 15  | 水 | ○  | ジャージャー麺<br>野菜チップス                                  | 豚ひき肉 大豆 米みそ<br>八丁味噌(豚骨)                                     | むし中華めん 油 三温糖<br>でん粉 ごま油 さつまいも<br>揚げ油                           | にんじん もやし きゅうり<br>にんにく しょうが ねぎ<br>干し椎茸 たけのこ たまねぎ<br>にんじん かぼちゃ れんこん | 831             | 15.4         |
| 16  | 木 | ○  | ビーンズドライカレー<br>フレンチドレッシングサラダ<br>ぶどうゼリー              | 豚ひき肉 ひよこ豆 レンズ豆<br>アガー(豚骨)                                   | こめ おおむぎ バター 油<br>薄力粉 上白糖                                       | にんにく しょうが たまねぎ<br>ピーマン にんじん 干しぶどう<br>きゅうり キャベツ りんご<br>ぶどうジュース     | 826             | 10.6         |
| 17  | 金 | ○  | はいがごはん<br>焼き春巻き ムーシーロー<br>くだもの                     | 豚ひき肉 鶏卵 豚肉<br>(豚骨)  | はいが米 おおむぎ ごま油<br>ピーマン 春巻きの皮 薄力粉<br>油 でん粉 三温糖                   | たけのこ にんじん ねぎ<br>キャベツ もやし こまつな<br>くだもの                             | 829             | 14.4         |
| 20  | 月 | ○  | ピロシキ<br>プロッコリーのクリーム煮<br>りんごジャムサンド<br>もやしサラダ        | 調理用牛乳 鶏卵 豚ひき肉<br>鶏肉 生クリーム 粉チーズ<br>(鶏ガラ)                     | 強力粉 バター 上白糖 油<br>はるさめ じゃがいも 薄力粉<br>セサミンB1B2 りんごジャム<br>ごま油      | たまねぎ 干し椎茸 にんじん<br>マッシュルーム プロッコリー<br>もやし キャベツ とうもろこし               | 831             | 15.3         |
| 21  | 火 | ○  | ひじきおこわ<br>豚汁<br>キャラメルポテト                           | 芽ひじき 鶏ひき肉 油揚げ<br>豚肉 米みそ 絹ごし豆腐<br>(かつお節)                     | こめ おおむぎ もち米 油<br>こんにゃく 三温糖 じゃがいも<br>揚げ油 さつまいも 上白糖<br>バター アーモンド | にんじん グリンピース ごぼう<br>ねぎ   | 812             | 12.8         |
| 22  | 水 | ○  | オムチキンライス<br>白菜のクリームスープ<br>すりおろしりんごゼリー              | 鶏肉 鶏卵 ベーコン<br>調理用牛乳 生クリーム<br>アガー(鶏ガラ)                       | こめ バター 油 薄力粉<br>上白糖  | トマトジュース たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム<br>グリンピース セロリー<br>はくさい りんご りんごジュース   | 838             | 12.3         |
| 23  | 木 | ○  | 三色ご飯<br>さつまい                                       | 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆<br>米みそ 鶏卵 刻みのり 鶏肉<br>麦みそ(かつお節)                 | こめ おおむぎ 米ぬか油<br>三温糖 油 さつまいも<br>こんにゃく                           | しょうが ごぼう だいこん<br>にんじん 菜ねぎ   | 822             | 16.0         |
| 24  | 金 | ○  | はいがごはん<br>青魚のさんが焼き<br>くるみとじゃこの甘辛煮<br>けんちん汁 オレンジゼリー | むろあじミンチ とびうおミンチ<br>絞豆腐 米みそ 鶏卵<br>ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐<br>アガー(かつお節) | はいが米 おおむぎ 三温糖<br>でん粉 くるみ 白炒りごま<br>こんにゃく さといも 上白糖<br>アガー        | しょうが にんにく こねぎ<br>ごぼう にんじん だいこん<br>ねぎ オレンジジュース                     | 830             | 20.1         |
| 27  | 月 | ○  | はいがごはん<br>かじきと大根の煮物<br>切干大根の玉子焼き                   | 豚肉 大豆 めかじき 鶏卵<br>(かつお節)                                     | はいが米 おおむぎ 油<br>でん粉 揚げ油 三温糖<br>ごま油                              | にんじん だいこん 絹さや<br>切干大根 にんじん ねぎ                                     | 840             | 16.0         |
| 28  | 火 | ○  | おにぎり 鮭の照り焼き<br>みそ汁<br>くだもの                         | 秋鮭 米みそ(かつお節)  | こめ 米ぬか油 三温糖<br>こんにゃく じゃがいも                                     | しょうが ごぼう にんじん<br>だいこん ねぎ こまつな<br>くだもの                             | 804             | 17.0         |
| 29  | 水 | ○  | わかめしらすご飯<br>マーボー豆腐 くだもの                            | わかめご飯の素 しらす干し<br>豚ひき肉 大豆 米みそ<br>木綿豆腐(豚骨・鶏ガラ)                | こめ おおむぎ 油 三温糖<br>くずでん粉 ごま油                                     | しょうが 干し椎茸 にんじん<br>たまねぎ にんにく ねぎ いら<br>くだもの                         | 810             | 16.1         |
| 30  | 木 | ○  | たくあんごはん<br>焼きコロッケ 茹でキャベツ<br>かぼちゃの味噌汁               | しらす干し 刻みのり<br>豚ひき肉 鶏卵 油揚げ<br>米みそ(かつお節)                      | こめ おおむぎ 白炒りごま<br>じゃがいも バター 油<br>生パン粉 薄力粉                       | たくあん干し大根漬け<br>たまねぎ にんじん キャベツ<br>かぼちゃ はくさい ねぎ                      | 819             | 14.7         |
| 31  | 金 | ○  | はいがごはん<br>鱈の西京焼き<br>野菜のごま和え<br>なめこおろし汁             | さわら 米みそ 油揚げ<br>絹ごし豆腐(かつお節)                                  | はいが米 おおむぎ 三温糖<br>煎すりごま   | はくさい こまつな にんじん<br>もやし なめこ だいこん ねぎ<br>くだもの                         | 819             | 17.9         |

※ 食材購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%)     | 脂質<br>(%)        | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 823             | 14.9             | 24.3             | 3.2          | 388           | 135            | 3.4       | 308              | 0.51           | 0.61           | 42            | 7.7         |
| 基準値 | 830             | エネルギーの<br>13~20% | エネルギーの<br>20~30% | 2.5未満        | 450           | 120            | 4.0       | 300              | 0.50           | 0.60           | 30            | 6.5以上       |

献立から

- 8日 年明け最初の給食です。  
七草がゆの代わりに七草すいとんを作ります。
- 24日から30日は給食週間です。
- 28日には昔の給食を再現しておにぎりを作ります。

あけましておめでとうございます  
今年もよろしくお願ひします。

