

1月こんだてひょう

1月の給食月目標

給食に使われている食材についてしよう

1月9日(木)

1月10日(金)

献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【ごはん】 精白米 (211/276/325kcal)
【鮭の塩焼き】 銀さけ 食塩 清酒 (小6まで小115/中1から大153kcal)	【鶏ささみカツ】 ポテトとお米のささみカツ 菜種白絞油 濃厚ソース ウスターソース トマトケチャップ こいくちしょうゆ 本みりん 中ざら糖 (小6まで小89/中1から大178kcal)
【芋きんとん】 さつまいも 本みりん 上白糖 食塩 レモン果汁 (66/86/101kcal)	【ごまめ】 かたくちいわし(田作り) くるみ(いり) こいくちしょうゆ 上白糖 清酒 (55/72/85kcal)
【白玉雑煮】 白玉団子 京人參 にんじん だいこん ほうれんそう ぶなしめじ 白みそ 米みそ だし汁(かつお・昆布) (74/97/114kcal)	【のっぺい汁】 うすあげ にんじん だいこん こまつな 冷凍さといも つきこんにやく 干し椎茸 だし汁(かつお・昆布) 食塩 うすくちしょうゆ 本みりん かたくり粉 (46/60/71kcal)
【味付けのり】 味付けのり 1袋 (9kcal)	
612/720/839kcal	539/723/796kcal

お正月料理について

おせち料理

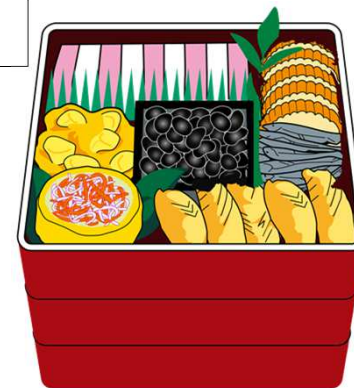
おせち料理とは、季節の節目に作られる料理で、現在ではその中で最も重要なお正月のことをさすようになりました。おせち料理の一つ一つには、それぞれ願いがこめられており、これから始まる1年が素晴らしい年になるように祈ります。

きんとん

きんとんは金色の団子のことで金運アップを願っています。

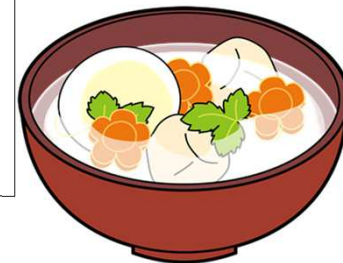
田作り(ごまめ)

いわしの肥料をまいた田んぼが豊作だったことから豊作を願っています。



おぞう煮

昔からおもちは、めでたい時「ハレの日」に食べられていました。鏡もちにして年神様をお迎えし、地域でとれた食材を使っておぞうにして食べます。具は地域によって色々です。おもちも地域によって丸かったり、四角かったり、あんこが入っていたりと様々です。



日本の郷土料理

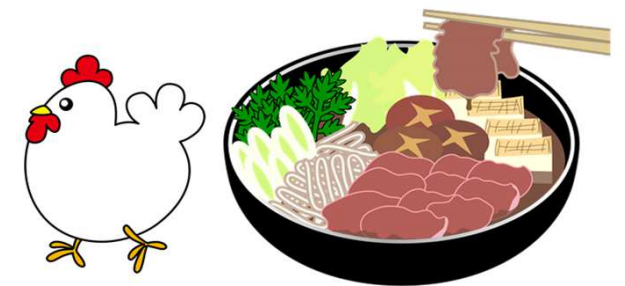
を知ろう

-愛知県-

「ひきずり」

愛知県ではすき焼きのことを「ひきずり」と呼ぶそうです。すき焼きなべの上で肉をひきずるようにして食べたことから、「ひきずり」と呼ばれるようになりました。

すき焼きには牛肉を使いますが、愛知県ではニワトリの飼育がさかんなので、とり肉が使われます。



1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)
献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【食パン】 食パン 1個 (小3まで小184kcal/小4から大276kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【黒糖パン】 黒糖パン 1個 (小3まで小205kcal/小4から大308kcal)	【ごはん】 精白米 (211/276/325kcal)
【白身魚のフライ】 白糸だら 白こしょう 薄力粉 パン粉 菜種白絞油 トマトケチャップ エッグゲアマヨネーズ 濃厚ソース 上白糖 ワイン風調味料 1切 (214kcal)	【豚肉のごまみそ炒め】 豚モモ肉 れんこん 玉葱 にんじん 青ピーマン 菜種サラダ油 ごま(ねり) 上白糖 清酒 みみそ こいくちしょうゆ ごま(いり) (108/141/166kcal)	【カレービーンズ】 蒸し大豆 豚ひき肉 にんにく じゃがいも にんじん 玉葱 マッシュルーム水煮 トマトピューレ 菜種サラダ油 カレー粉 カレールウ トマトケチャップ 濃厚ソース 白いんげん豆ピューレ 脱脂粉乳 とりがらスープ ワイン風調味料 白こしょう 食塩 上白糖 (142/186/219kcal)	【ひきずり(鶏すき焼き風)】 鶏モモ肉 はくさい にんじん 白ねぎ しらたき 焼きとうふ 焼き麩(おつゆ麩) 菜種サラダ油 食塩 清酒 こいくちしょうゆ 中ざら糖 本みりん (130/170/200kcal)
【キャベツソテー】 ショルダーベーコン キャベツ オリーブ油 食塩 白こしょう (12/16/19kcal)	【わかめスープ】 ショルダーベーコン カットわかめ 絹ごしとうふ にんじん だいこん りょくとうもやし とりがらスープ うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 かたくり粉 ごま油 (36/47/55kcal)	【ごぼうの甘辛揚げ】 ごぼう かたくり粉 薄力粉 菜種白絞油 上白糖 こいくちしょうゆ ごま(いり) (51/66/78kcal)	【じゃが芋の炒め物】 酵母入りウィンナー じゃがいも 玉葱 食塩 白こしょう オリーブ油 (51/67/79kcal)
【コンソメスープ】 酵母入りウィンナー じゃがいも にんじん 玉葱 マッシュルーム水煮 セロリー とりがらスープ 食塩 白こしょう 本みりん うすくちしょうゆ (48/63/74kcal)	【ひじきふりかけ】 干ひじき 大豆の華 ごま(いり) 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん (14/19/22kcal)	【茹でブロッコリー】 ブロッコリー 食塩 (6/8/9kcal)	【味付けのり】 味付けのり 1袋 (9kcal)
【ぶどうゼリー】 ぶどうゼリー 1個 (51kcal)			
595/706/720kcal	557/671/756kcal	541/705/751kcal	538/659/750kcal

20日(月)から
24日(金)は
学校給食週間です。
児童生徒のリク
エストによる献
立となっています



1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)
献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【りんごジュース】 りんごジュース 1本 (94kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ソースやきそば】 焼きそば用中華めん 豚モモ肉 まめプラスミート キャベツ にんじん 玉葱 りょくとうもやし にら 菜種サラダ油 白こしょう 清酒 濃厚ソース ウスターソース (261/342/402kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【ミートスパゲティ】 カットスパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 まめプラスミート にんにく にんじん 玉葱 マッシュルーム水煮 オリーブ油 トマトケチャップ トマトピューレ 濃厚ソース とりがらスープ 食塩 白こしょう ワイン風調味料 上白糖 (278/363/427kcal)
【かつお節(個包装)】 かつお節 1個 (5kcal)	【ハンバーグ】 豚ひき肉 牛ひき肉 玉葱 にんじん 豆乳クリーム パン粉 まめプラスミート 食塩 白こしょう ナツメグパウダー マッシュルーム水煮 濃厚ソース トマトケチャップ デミグラスソース 上白糖 ワイン風調味料 (小3まで小111/小4から大222kcal)	【鶏のからあげ】 鶏モモ肉 食塩 清酒 こいくちしょうゆ しょうが かたくり粉 上新粉 菜種白絞油 (小3まで2個165/小4から3個248kcal)	【ミートボールのカレールウ】 鉄腕ミートボール にんにく しょうが 玉葱 にんじん エリンギ ソテーオニオン 焙煎小麦粉 有塩バター 菜種サラダ油 カレー粉 コリアンダー 食塩 白こしょう トマトピューレ ウスターソース とりがらスープ 白いんげん豆ピューレ りんごピューレ 脱脂粉乳 (148/194/228kcal)	【粉チーズ(個包装)】 バルメザンチーズ 1個 (13kcal)
【中華スープ】 絹厚揚げ チンゲン菜 にんじん 玉葱 しょうが とりがらスープ うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 本みりん かたくり粉 ごま油 (48/63/74kcal)	【ABCマカロニスープ】 アルファベットマカロニ 酵母入りウィンナー にんじん 玉葱 キャベツ セロリー とりがらスープ 食塩 白こしょう 本みりん うすくちしょうゆ (50/65/77kcal)	【さつまいものみそ汁】 さつまいも うすあげ にんじん だいこん 白ねぎ だし汁(かつお・昆布) 麦みそ (67/88/103kcal)	【ジャーマンポテト】 ショルダーベーコン じゃがいも 玉葱 スイートコーン水煮 食塩 白こしょう オリーブ油 (39/51/60kcal)	【レタススープ】 酵母入りウィンナー レタス じゃがいも にんじん 玉葱 とりがらスープ 食塩 白こしょう 本みりん うすくちしょうゆ かたくり粉 (47/61/72kcal)
【麩のラスク】 焼き麩(おつゆ麩) グラニュー糖 有塩バター (71/93/109kcal)	【味付けのり】 味付けのり 1袋 (9kcal)	【のり佃煮】 焼きのり 上白糖 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん だし汁(かつお・昆布) (10/14/16kcal)		【人参ドーナツ】 絹ごしとうふ ホットケーキミックス にんじんペースト 粉糖 菜種白絞油 1個 (136kcal)
【プリン(豆乳)】 とろけるプリン(豆乳) 1個 (77kcal)	【みかん】 温州蜜柑 1個 (34kcal)			
522/640/727kcal	552/743/804kcal	667/840/906kcal	492/615/707kcal	611/710/785kcal

1月25日(土)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん】 精白米 (211/276/325kcal)	【コッペパン】 コッペパン 1個 (小3まで小184kcal/小4から大276kcal)	【大豆ひじきごはん】 金賞健康米 蒸し大豆	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【バターライス】 金賞健康米 おおむぎ(押麦)
【さばの塩焼き】 さば レモン果汁 清酒 食塩 (小6まで小179/中1から大238kcal)	【フランクフルト】 酵母入りウィンナー トマトケチャップ トマトピューレ 上白糖 (小3まで1本101/小4から2本202kcal)	干ひじき 干し椎茸 うすあげ うすくちしょうゆ 本みりん 清酒 上白糖 食塩 菜種サラダ油 (232/303/357kcal)	【親子丼のあん】 鶏モモ肉 玉葱 にんじん 青ねぎ たまご 清酒 食塩 こいくちしょうゆ 中ざら糖 本みりん だし汁(かつお・昆布) かたくり粉 (144/189/222kcal)	食塩 白こしょう 有塩バター とりがらスープ (227/297/349kcal)
【こふさいも】 じゃがいも 食塩 (16/20/24kcal)	【キャベツカレー炒め】 キャベツ オリーブ油 食塩 白こしょう カレー粉 (9/12/14kcal)	【白身魚のハニースソースがけ】 白糸だら 清酒 白こしょう かたくり粉 上新粉 菜種白絞油 はちみつ あらびきマスタード こいくちしょうゆ ワイン風調味料 かたくり粉 1切 (134kcal)	【きざみのり(個包装)】 きざみのり 1袋 (2kcal)	【ビーフストロガノフ】 和牛モモ肉 にんにく にんじん 玉葱 ソテーオニオン マッシュルーム水煮 ふなしめじ パセリ(乾) 白いんげん豆ピューレ 焙煎小麦粉 トマトピューレ デミグラスソース 生クリーム(乳脂肪) 牛乳 脱脂粉乳 とりがらスープ ワイン風調味料 白こしょう 食塩 菜種サラダ油 (176/230/270kcal)
【大根のみそ汁】 だいこん にんじん 玉葱 うすあげ つきこんにゃく カットわかめ だし汁(かつお・昆布) 麦みそ (46/60/71kcal)	【クリームスープ】 鶏モモ肉 じゃがいも にんじん 玉葱 ふなしめじ ブロッコリー 菜種サラダ油 白いんげん豆ピューレ 上新粉 有塩バター 牛乳 とりがらスープ 白こしょう 食塩 脱脂粉乳 (107/139/164kcal)	【小松菜のみそ汁】 こまつな にんじん じゃがいも 玉葱 うすあげ だし汁(かつお・昆布) 麦みそ (53/70/82kcal)	【麩のすまし汁】 星の麩 絹ごしとうふ にんじん だいこん カットわかめ だし汁(かつお・昆布) 食塩 うすくちしょうゆ 本みりん かたくり粉 (41/54/63kcal)	【ロシア風ポテトサラダ】 ろしあふうぼてとときらだ じゃがいも にんじん 玉葱 レモン果汁 食塩 白こしょう きゅうりピクルス(切-型) エッグケアマヨネーズ ワイン風調味料 (54/71/83kcal)
【味付けのり】 味付けのり 1袋 (9kcal)			【やさいゼリー】 やさいゼリー 1個 (42kcal)	
589/672/795kcal	538/766/793kcal	556/644/710kcal	577/700/791kcal	594/735/839kcal

※エネルギーの表示は小学部1-3年/小学部4-6年/中学部・高等部の順になっています。

給食で 世界を巡ろう! ロシア編

『ビーフストロガノフ』

ロシア人のストロガノフ伯

爵につかえるコックさんが考

案したといわれており、牛肉

とサワークリームを使った煮

込み料理です。

給食ではサワークリームの

かわりに生クリームを使いま

す。

『ロシア風ポテトサラダ』

ピクルス入りのポテトサラ

ダです。

