

1月の予定献立表

日	曜	献立名	使用する主な食品			1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品	
6日(水)～8日(金) お弁当の日 ※3学期の始業式は給食がありません!						
11日(月) 成人の日						
12	火	ごはん・さんまの生姜煮・ 仙台雑煮 ・みかん	牛乳・さんまの生姜煮・鶏肉・凍り豆腐・なると	にんじん・大根・ごぼう・せり・みかん	ごはん・煮込み餅・しらたき	821 kcal 28.2 g 20.3 g 2.5 g
13	水	ミルクパン・鶏肉のバーベキューソース・ビーフンスープ	牛乳・鶏むね肉・豚肉	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・たけのこ・干ししいたけ・長ねぎ	ミルクパン・オリーブ油・砂糖・ビーフン・ごま油	750 kcal 35.5 g 24.5 g 3.8 g
14	木	ごはん・春巻き・マーボー豆腐	牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐	にんじん・干ししいたけ・たけのこ・にら・長ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油	893 kcal 27.9 g 30.5 g 3.0 g
15	金	バターロールパン・鮭のピザ風・白菜スープ・カップdeヤクルト	牛乳・鮭切り身・粉チーズ・ベーコン	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・白菜・パセリ	バターロールパン・片栗粉	774 kcal 33.0 g 30.1 g 3.4 g
18	月	ごはん・豚キムチ炒め・中華きのことスープ・フルーツ杏仁風プリン	牛乳・豚肉・鶏肉	玉ねぎ・にんじん・たけのこ・キャベツ・しめじ・えのき・ほうれん草	ごはん・油・砂糖・片栗粉	789 kcal 32.6 g 16.2 g 3.3 g
19	火	チョコレートパン・ペンネナポリタン・カレーポトフ	牛乳・ベーコン・ウィンナー	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム・缶・キャベツ・大根・パセリ	チョコレートパン・ペンネ・油・じゃがいも	748 kcal 23.1 g 28.4 g 3.9 g
20	水	ごはん・味付けのり・ほっけの塩焼き・さつまい	牛乳・味付けのり・ほっけ・豚肉・木綿豆腐	大根・にんじん・ごぼう・長ねぎ	ごはん・さつまいも・こんにゃく	737 kcal 31.2 g 15.5 g 1.9 g
21	木	ごはん・貝だくさんそばろ・いわしつみれ汁	牛乳・豚ひき肉・卵・いわしボール・木綿豆腐	にんじん・ごぼう・しょうが・ほうれん草・大根・しめじ・長ねぎ	ごはん・砂糖	752 kcal 30.6 g 19.0 g 2.4 g
22	金	ごはん・まぐろのオーロラ煮・もやしと豚肉のスープ	牛乳・まぐろ・豚肉	もやし・にんじん・たけのこ・干ししいたけ・チンゲン菜・長ねぎ	ごはん・片栗粉・小麦粉・油・砂糖	772 kcal 35.6 g 17.6 g 2.4 g
25	月	ツイストパン・ドライカレー・オニオンスープ	牛乳・豚ひき肉・ウィンナー	にんじん・玉ねぎ・ピーマン・コーン・枝豆・キャベツ・しめじ・パセリ	ツイストパン・油	773 kcal 28.9 g 30.6 g 3.8 g
26	火	菜めし・ のり入り細巻き卵 ・豚肉と厚揚げの味噌炒め	牛乳・のり入り味噌・豚肉・厚揚げ	白菜・たけのこ・にんじん・長ねぎ・にら	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油	845 kcal 34.7 g 25.3 g 3.7 g
27	水	米粉パン・鶏肉の照焼き・コーンとかぼちゃのクリームスープ	牛乳・鶏肉の照り焼き・ウィンナー・チーズ	玉ねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん・コーン・クリームコーン	米粉パン・油	746 kcal 31.7 g 25.5 g 3.1 g
28	木	ごはん・ 鮭のねぎソースがけ ・のりの味噌汁	牛乳・鮭切り身・木綿豆腐・焼きバラのり	小ねぎ・大根・にんじん・えのき・長ねぎ	ごはん・片栗粉・小麦粉・油・砂糖・じゃがいも	782 kcal 31.1 g 19.6 g 2.8 g
29	金	焼きおにぎり・広東麺・ あつあつ笹かま ・蒸しケーキ	牛乳・豚肉・うすら・笹かまぼこ	にんじん・キャベツ・もやし・たけのこ・干ししいたけ・コーン・長ねぎ	焼きおにぎり・中華麺・片栗粉・ごま油・蒸しケーキ	782 kcal 27.9 g 27.4 g 4.1 g

*献立は都合により変更になることがあります。*牛乳は毎日つきます。*下線のついている料理はふるさと給食です。

～お願い～

- ・2学期の最後の週に給食当番に割り当たった皆さんは、給食着の洗濯と保管をお願いします。
- ・3学期の給食開始は1月12日(火)ですので、始業式の日忘れずに給食着を持ってきてください。