



1月 給食献立表



日	主食	牛乳	副菜〔おかず〕	赤のなかま ちにく 血や肉になる	緑のなかま からだ ちようし ととの 体の調子を整える	黄のなかま ねつ ちから 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
8 金	ごはん (少なめ)	○	あかうおのしおこうじやき	あかうお		米こうじ	574 kcal	
			あおなとチーズのおひたし	チーズ	ほうれんそう, キャベツ, にんじん		26.4 g	
			おぞうに くだもの(みかん)	とりにく, なると	にんじん, だいこん, ねぎ, ほうれんそう	さといも, もち	12.6 g	
			「かがみびらき」 のこんだて	みかん		ごはん	1.9 g	
12 火	ソフトめん	○	ちくわのいそべあげ	ちくわ, あおのり		てんぷらこ, ひまわり油	703 kcal	
			ひじきとささみのさらだ	ひじき, ささみ	ほうれんそう, キャベツ		28.6 g	
			きつねじる	とりにく, あぶらあげ	たまねぎ, にんじん, はくさい, ほうれんそう	ひまわり油, さとう	24.1 g	
						ソフトめん	2.8 g	
13 水	ごはん	○	ハッシュドビーフ	ぎゅうにく, スキムミルク, なまクリーム	たまねぎ, にんじん, セロリー, マッシュルーム, トマト, パセリ	ひまわり油, バター, こむぎこ, はちみつ	688 kcal	
			すくすくごぼうサラダ	ながのけんさん 「信州プレミアム 牛肉」 をたべる日	ちりめんじゃこ	ごぼう, きゅうり, にんじん, だいこん	ごま油, ひまわり油	23.0 g
			さわやかみかんゼリー	かんでん, にゅうさんきんいんりょう	みかん	さとう	22.1 g	
						ごはん	1.3 g	
14 木	米粉パン (少なめ)	○	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが, にんにく	でんぷん, ひまわり油	495 kcal	
			だいこんサラダ	ツナ	だいこん, ブロッコリー, にんじん, レモン	さとう	22.1 g	
			ABCスープ	とりにく	たまねぎ, パセリ, にんじん, えのきたけ, チンゲンサイ	ひまわり油, マカロニ	17.5 g	
			【6年ミニバイキング】(3・4年なし)			こめこパン	2.5 g	
15 金	とりごぼう ごはん	○	ひたしまめ	青だいず			603 kcal	
			いそかサラダ	やきのり	キャベツ, にんじん, はくさい, ほうれんそう	マヨネーズ	30.4 g	
			まだいのみそしる	まだい, みそ	えのきたけ, みずな, こねぎ		21.3 g	
				とりにく, あぶらあげ	ごぼう, にんじん, ほししいたけ	ごはん, ひまわり油, さとう	2.0 g	
18 月	ごはん	○	さばのうめに	さば	しょうが, うめ	さとう	699 kcal	
			きりぼしだいこんのごますあえ		切干しだいこん, こまつな, にんじん	さとう, ごま	30.2 g	
			かすじる	とり肉, こおりどうふ, みそ	にんじん, だいこん, はくさい, ねぎ, こまつな		20.3 g	
			くだもの(ぼんかん)		ぼんかん	ごはん	2.4 g	
19 火	ごはん (少なめ)	○	おからコロッケ	とうにゅう, ぶたにく	たまねぎ, エリンギ, にんじん	こむぎこ, パンこ, ひまわり油	648 kcal	
			ツナサラダ	わかめ, ツナ	キャベツ, みずな, にんじん, レモン		23.9 g	
			ごもくあんかけスープ	ぶたにく, なると, うずらたまご	しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, しめじ, はくさい, ほうれんそう	ひまわり油, でんぷん	22.9 g	
						ソフトめん	2.2 g	
20 水	ごはん	○	わかさぎのなんばんづけ	わかさぎ	ねぎ	でんぷん, ひまわり油, さとう	589 kcal	
			キャベツのおかかあえ	かつおぶし	こまつな, キャベツ, にんじん		25.9 g	
			スンドゥブチゲ	ぶたにく, あさり, とうふ, たまご	しょうが, はくさい, キムチ, はくさい, ねぎ	ごま油, でんぷん	18.1 g	
						ごはん	1.8 g	
21 木	コッペパン	○	とうふのミートローフ	とりにく, とうふ, ひじき, チーズ, たまご	たまねぎ, コーン	パン粉, さとう	676 kcal	
			グリーンサラダ		ブロッコリー, キャベツ, こまつな, パセリ	ひまわり油, さとう	30.2 g	
			たまごスープ	たまご	ねぎ, しょうが, えのきたけ, たまねぎ, にんじん, こまつな	じゃがいも, でんぷん	23.2 g	
			ミルクココア			コッペパン	3.2 g	
22 金	ごはん	○	ドライカレー	ぶたひきにく, だいず	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, しめじ, ピーマン	ひまわり油	659 kcal	
			あっさりポテトサラダ	ハム	きゅうり, にんじん, キャベツ	じゃがいも, ひまわり油	22.3 g	
			チンゲンサイのミルクスープ	ベーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム	たまねぎ, パセリ, しめじ, はくさい, チンゲンサイ	バター, こめこ	22.2 g	
						ごはん	1.7 g	
25 月	セルフ おにぎり	○	やきざかな(さけ)	ぎんざけ			601 kcal	
			つぼづけあえ		キャベツ, きゅうり, にんじん, つぼづけ	ごま	26.1 g	
			じゃがいものみそしる	あぶらあげ, みそ	えのきたけ, にんじん, キャベツ, ねぎ	じゃがいも	17.9 g	
				のり, のり		ごはん, ごま	2.0 g	
26 火	ソフト めん (少なめ)	○	ほうれん草のキッシュ	とりにく, たまご, なまクリーム, チーズ	ほうれんそう, たまねぎ, にんじん	バター	699 kcal	
			サワーづけ		キャベツ, にんじん, きゅうり, レモン	サラダ油, さとう	28.0 g	
			カレーソース	ぶたにく, スキムミルク	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん	ひまわり油, じゃがいも, バター, こむぎこ	26.7 g	
						ソフトめん	2.0 g	
27 水	ごはん (少なめ)	○	さんぞくやき	とりにく	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, りんご	でんぷん, ひまわり油	700 kcal	
			のざわなふりかけ	ちりめんじゃこ, かつおぶし, やきのり	のざわなづけ	ごま	26.2 g	
			すいとんじる	とりにく, あぶらあげ, スキムミルク	えのきたけ, にんじん, だいこん, はくさい, ねぎ	こむぎこ, マーガリン	24.7 g	
						ごはん	1.9 g	
28 木	昭和の あげパン	○	ポークビーンズ	だいず, ぶたにく	にんじん, たまねぎ, パセリ	ひまわり油, じゃがいも, さとう	666 kcal	
			かいそうサラダ	かいそう	キャベツ, きゅうり, にんじん	ひまわり油, さとう	25.8 g	
			チーズ	チーズ			25.8 g	
						コッペパン, さとう, ひまわり油	3.0 g	
29 金	わかめ ごはん	○	ミートココットパイ	ぶたひきにく, チーズ	たまねぎ, トマト	ひまわり油, じゃがいも	666 kcal	
			かみかみサラダ	さきいか	ごぼう, だいこん, きゅうり, にんじん	さとう, ごま油	25.4 g	
			なめこじる	とうふ, みそ	たまねぎ, なめこ, はくさい, ねぎ		22.1 g	
			クレープ(いちご)			クレープ	2.8 g	

「きゅうしよくしゅうかん
かんしゃのきもちをもち、
のこさずたべよう。」

6年2組
きぼうこんだて