

令和5年1月分

## 配 布 用 献 立 表

八成小学校

日 曜	こんだてめい 献立名	牛 乳	主な材料名			
			「き」のなかま	「あか」のなかま	「みどり」のなかま	
			ねつやちから のものとなるもの	ち・にく・ほね になるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	
10 火	しぎょうしき きゅうしょく 始業式(給食なし)					
11 水	わかめごはん・ぶりの香味焼き・野菜のみそ汁・ かがみびら 鏡開きあんもち	○	689 29.5 19.8 2.1	米、米粒麦、ごま、さとう、ごま油、じゃがいも、白玉粉、上新粉	たきこみわかめ、牛乳、ぶり、煮干し(だし)、みそ、あずき	しようが、ながねぎ、にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな
12 木	キムチラーメン・大学芋・いちご	○	587 20.3 20.1 2.5	蒸し中華めん、油、ごま油、ごま、さつまいも、さとう、水あめ	豚肉、とり骨(スープ)、豚骨(スープ)、みそ、牛乳	にんにく、しょうが、木苺、にんじん、もやし、キムチ(白菜)、ながねぎ、こまつな、いちご
13 金	古代米ごはん・松風焼き・吉野汁・おひたし	○	559 29.3 15.5 2.3	米、米粒麦、黒米、生パン粉、さとう、ごま、でんぶん、つきこんにゃく、うどん、玉ふ	牛乳、とり挽き肉、豆腐、たまご、みそ、さば節(だし)、出し昆布、とり肉、油揚げ、かまぼこ、かつお節	ながねぎ、にんじん、乾しいたけ、みつば、こまつな、キャベツ、もやし
16 月	たまごトースト・白いんげん豆と野菜のスープ・ フルーツポンチ	○	565 23.2 19.9 2.3	食パン、マヨネーズ、油、じゃがいも、さとう	たまご、ピザ用チーズ、牛乳、とり肉、とり骨(スープ)、白いんげん豆	たまねぎ、にんにく、にんじん、しょうが、キャベツ、こまつな、みかん(缶)、パイアッフル(缶)、もも(缶)
17 火	むぎ 麦ごはん・はたはたの唐揚げ・ きりたんぽ汁・ゆずごまサラダ	○	598 24.3 18.9 2.1	米、押し麦、でんぶん、小麦粉、油、こんにゃく、きりたんぽ、ごま	牛乳、はたはた、さば節(だし)、出し昆布、とり肉、油揚げ、干ひじき、マグロ水煮缶	しようが、だいこん、にんじん、しめじ、ながねぎ、きゅうり、キャベツ、こまつな、たまねぎ、ゆず
18 水	まーぼー 麻婆ライス・春雨スープ・焼きりんご	○	576 21.3 15.6 2.4	米、押し麦、油、ごま油、さとう、でんぶん、はるさめ	鶏とうふ、豚挽き肉、みそ、牛乳、さば節(だし)	にんにく、しょうが、にんじん、乾しいたけ、ニラ、ながねぎ、えのきたけ、こまつな、りんご
19 木	むぎ 麦ごはん・マスのおろし焼き・ じやがいものみそ汁・野菜の甘じようゆ和え	○	578 28.1 17.2 2.5	米、押し麦、でんぶん、小麦粉、油、さとう、じゃがいも	牛乳、べにざけ、煮干し(だし)、油揚げ、乾燥わかめ、みそ	しようが、だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、ほうれんそう、もやし
20 金	きりしょ 切り干しごはん・卵焼きあんかけ・ のっぺい汁・みかん	○	575 26.9 17.5 2.6	米、米粒麦、油、さとう、でんぶん、里芋、こんにゃく	油揚げ、ちりめんじやこ、牛乳、たまご、さば節(だし)、出し昆布、かつお節、とうふ	にんじん、切干大根、ホールコーン(缶)、万能ねぎ、だいこん、ながねぎ、みかん
23 月	だいこん シーフードピラフ・大根スープ・ スイートポテト	○	581 23.6 16.9 2.1	米、米粒麦、バター、油、でんぶん、さつまいも、さとう	とり肉、いか、むきえび、牛乳、ベーコン、さば節(だし)、とうふ、生クリーム、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん、スライスマッシュルーム(缶)、だいこん、万能ねぎ
24 火	むぎ 麦ごはん・さけ 鮭のちゃんちゃん焼き・ けんちん汁・かぶの香りづけ	○	557 28.7 16.6 2.3	米、押し麦、さとう、バター、油、こんにゃく、じゃがいも	牛乳、生鮭、みそ、出し昆布、かつお節(だし)、とうふ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ごぼう、だいこん、ながねぎ、かぶ、かぶの葉、しょうが
25 水	スパゲティミートソース・ブロッコリーのサラダ・ りんご	○	552 22.6 18.4 1.8	スパゲティ、油、さとう	豚挽き肉、プロセスチーズ、牛乳	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト(缶)、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン(缶)、りんご
26 木	むぎ 麦ごはん・くじらの甘辛あえ・僧兵汁・ もやしの梅じようゆ和え	○	631 30.2 20.4 2.3	米、押し麦、油、でんぶん、小麦粉、じゃがいも、さとう	牛乳、とり骨(スープ)、豚肉、とうふ、みそ、くじら	にんにく、しょうが、だいこん、にんじん、はくさい、ながねぎ、たまねぎ、もやし、こまつな、梅干し
27 金	カレーライス・じゃこサラダ・ねーブル	○	622 21.3 19.3 2.2	米、押し麦、油、じゃがいも、小麦粉、さとう、ごま、ごま油	豚肉、豚骨(スープ)、プロセスチーズ、牛乳、ちりめんじやこ	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト(缶)、りんご、こまつな、キャベツ、きゅうり、ねーブル
30 月	あ きなこ揚げ黒糖パン・白菜と肉団子のスープ煮・ いちご	○	580 22.2 21.7 2.3	黒砂糖コッペ、油、さとう、でんぶん、ごま油、はるさめ	きな粉、牛乳、とり骨(スープ)、豚挽き肉、たまご	しようが、ながねぎ、ニラ、にんじん、たけのこ(缶)、木苺、はくさい、こまつな、いちご
31 火	ちゅうかどん 中華丼・わかめスープ・乳ない豆腐	○	591 24.5 15.7 2.6	米、米粒麦、油、でんぶん、ごま油、ごま、さとう	豚肉、いか、むきえび、うずら卵(レトルト)、牛乳、さば節(だし)、とうふ、乾燥わかめ、粉寒天、調理用牛乳	たまねぎ、たけのこ(缶)、にんじん、木苺、はくさい、チンゲンサイ、ながねぎ、こまつな、みかん(缶)

\* 食材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。 \*栄養価は中学年の値を記載しています(低学年: ×0.9、高学年: ×1.1)。

は、国内産給食の日です。

## 1月の献立紹介

## 11日：鏡開き献立

1月11日の鏡開きにちなんで、小豆を朝から炊き、鏡もちの代わりに白玉団子を作り、鏡開きあんもちになります。

## 13日：小正月献立

1月15日の小正月は、1年中病気をしないように願って、悪い気を払う赤い色の小豆を入れたかゆをいただく風習があります。給食では、黒米を混ぜて「古代米ごはん」を炊きます。

## 17日：秋田県の料理

日本でも有数の米どころである秋田県では、冬になると「きりたんぽ」を作ります。給食ではきりたんぽを野菜や鶏肉と一緒にだしで煮て「きりたんぽ汁」を作ります。

