

1月 献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I副材 -たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 火	始業式						
11 水	麦ごはん	○	杵とコソの揚げ煮 チゲ・ソ菜とキコのスープ 小豆白玉	牛乳,ホキ,とり肉,とり骨,あずき,豆腐	米,麦,でんぶん,じゃがいも,揚げ油,さとう,白玉粉,上新粉	ながねぎ,しょうが,にんにく,コーン(缶),にんじん,ビーマン,チングンサイ,しめじ,えのき	685 kcal 26.2 g 15.6 g 2.2 g
12 木	麦ごはん	○	ぶりの香味焼き 根菜汁 キャベツのおかか和え いちご	牛乳,ぶり,煮干し,とうふ,みそ,かつお節	米,麦,さとう,ごま,ごま油,油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,ながねぎ,にんにく,ごぼう,にんじん,だいこん,キャベツ,こまつない,いちご	605 kcal 28.3 g 21.4 g 2.0 g
13 金	古代米ご飯	○	松風焼き 吉野汁 おひたし	牛乳,とり肉,豆腐,たまご,みそ,さば節,昆布,油揚げ,かまぼこ	米,麦,黒米,パン粉,さとう,ごま,つきこんにゃく,でんぶん,うどん,玉心	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	560 kcal 28.9 g 15.7 g 2.5 g
16 月	シーフードピラフ	○	カリカリごぼうのサラダ キャロットボタージュ みかん	ボンレスハム,あさり,いか,えび,牛乳,とり骨,生クリーム	米,麦,バター,油,でんぶん,揚げ油,ごま油,さとう,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),ごぼう,キャベツ,こまつな,コーン(缶),セロリー,みかん	603 kcal 23.6 g 20.1 g 3.1 g
17 火	麦ごはん	○	鯛の塩焼き モヤと小松菜のごま和え きりたんぽ汁	牛乳,たい,とり肉,とり骨	米,麦,さとう,ごま油,つきこんにゃく,きりたんぽ	もやし,こまつな,にんじん,ごぼう,まいだけ,ながねぎ,せり	579 kcal 26.7 g 16.6 g 2.1 g
18 水	カツサンド	○	ボトフ いよかん	豚肉,たまご,牛乳,ウツナーゼージ,豚骨	丸パン,小麦粉,パン粉,揚げ油,油,じゃがいも,こんにゃく	キャベツ,セロリー,にんじん,たまねぎ,こまつな,いよかん	611 kcal 30.3 g 24.4 g 3.2 g
19 木	麦ごはん	○	卵焼きあんかけ 豆腐とわかめのみそ汁 筑前煮	牛乳,たまご,さば節,煮干し,とうふ,わかめ,みそ,みそ,とり肉	米,麦,油,さとう,でんぶん,こんにゃく	コーン(缶),万能ねぎ,えのき,たまねぎ,にんじん,ごぼう,たけのこ,れんこん	583 kcal 25.2 g 19.0 g 2.3 g
20 金	キムチチャーハン	○	棒餃子 トックのスープ	豚肉,牛乳,豚肉,とり骨	米,麦,ごま油,ごま,きょうざの皮,油,トック	しょうが,にんじん,白菜キムチ,ながねぎ,キャベツ,ニラ,ににく,たまねぎ,乾しいたけ,たけのこ,チングンサイ	599 kcal 23.5 g 18.7 g 2.4 g
23 月	とりとごぼうのピラフ	○	だいこんスープ スイートポテト	とり肉,ボンレスハム,たまご,牛乳,ベーコン,さば節,生クリーム	米,麦,バター,油,さつまいも,さとう	にんじん,しょうが,ごぼう,さやいんげん,だいこん,たまねぎ,万能ねぎ	583 kcal 18.9 g 17.8 g 2.1 g
24 火	麦ごはん	○	くじらの東煮 野菜のみそ汁 糸寒天のコマ酢あえ	牛乳,くじら,みそ,さば節,糸寒天,油揚げ	米,麦,でんぶん,揚げ油,さとう,油,じゃがいも,ごま	しょうが,ごぼう,にんじん,たまねぎ,こまつな,きゅうり,もやし	563 kcal 27.5 g 14.5 g 2.3 g
25 水	きなこ揚げパン	○	白菜と肉団子のスープ煮 フルーツポンチ	きな粉,牛乳,豚肉,たまご,とり骨	黒砂糖パン,揚げ油,さとう,はるさめ,でんぶん,ごま油	はくさい,にんじん,たけのこ,木茸,こまつな,ながねぎ,ニラ,しょうが,みかん(缶),ワッフル(缶),もも(缶),ぶどう(缶詰)	615 kcal 21.0 g 21.0 g 2.2 g
26 木	麦ごはん	○	鮭のチャンチャン焼き ゆかりきゅうり けんちん汁	牛乳,鮭,みそ,さば節,とうふ,油揚げ	米,麦,さとう,バター,油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン,きゅうり,ゆかり,ごぼう,だいこん,ながねぎ	570 kcal 29.6 g 17.0 g 2.7 g
27 金	ハゲティミートソース	○	じゃがいものハニーサラダ グレープゼリー	豚肉,大豆,粉チーズ,牛乳,粉寒天,ゼラチン	スパゲティ,油,じゃがいも,揚げ油,はちみつ,さとう	ににく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,トマト(缶),キャベツ,コーン(缶),きゅうり,グレープジュース	671 kcal 27.0 g 22.3 g 2.4 g
28 土	カレーライス	○	じゃこサラダ りんご	豚肉,豚骨,チーズ,牛乳,ちりめんじゃこ	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう,ごま,ごま油	ににく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト(缶),りんご,もやし,キャベツ,きゅうり	626 kcal 21.4 g 19.9 g 2.2 g
30 月	振替休業日						
31 火	中華丼	○	春雨スープ ネーブルオレンジ	豚肉,いか,えび,あさり,牛乳,とうふ,さば節	米,麦,油,でんぶん,ごま油,はるさめ	たまねぎ,にんじん,はくさい,乾いたけ,ながねぎ,えのき,こまつな,しょうが,ネーブル	557 kcal 23.5 g 13.9 g 3.1 g

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。

※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.8倍、高学年は1.2倍です。

※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。

※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。

《春の七草》

春の七草は、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。お正月の7日には、この七草をおかゆと煮込んで食べ、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災（病気をせずに過ごすこと）を祈ります。

