

がつ がっこうきゅうしょくこんだてひょう
1月 学校給食献立表



月		火		水		木		金			
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名
*牛乳は毎日付きます。 *スプーンは、マークのある日のみ付いています。 *はしは忘れないで、毎日持ってきましょう。 *都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。 ◎給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。		りょうり ねが いみし おせち料理の願いや意味を知ろう！	おせち料理は昔から、料理の一つひとつにさまざまな願いをこめて作り、重箱に詰めて、大切に食べられてきました。地域や家庭によって違いますが、おもな料理とこめられた願いや意味について知りましょう。		くろまめ 黒豆 まめまめしく(まじめに)生活ができるように	かまぼこ 日の出の形に似ているので、めでたさを表現	かずのこ ニシンは多くのたまごを持つことから、子だくさんを願う	だてまき 巻物(書物)に見えることから、頭がよくなるように	たづく 田作り 昔は畑の肥料にイワシを使っていましたことから、豊作を願う	きんとん 金色に見えることから、豊かな生活ができるように	
新年あけましておめでとうございます。 今年度も、残すところあと3ヶ月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。 本年もよろしくお願い致します。		【一の重】 黒豆やかずのこなどの「祝い肴」、きんとんやかまぼこの「口取り」を入れる。	【二の重】 海の幸などの焼き物や紅白なます、酢ばすなどの酢の物を入れる。	【三の重】 里も、くわいなど、山の幸の煮物や、筑前煮(うま煮)を入れる。	こぶまき 「よろこぶ」の「こぶ」にかけて、めでたさを表現	えび 長いひげと腰がまがった姿から、長生きできるように	紅白なます 赤と白の組み合わせで、赤の幸せや平和を表現	くわい 大きな芽ができることから、「めでたい」や出世で	れんこん 穴から向こうが見えるので、先を見通せるように	ごぼう しっかりと地に根づいた生活を送れるように	

栄養価			今月の地場産物			14			15			16		
エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	しぶう(g)	◆北竜産(ほくりゅうさん)ななつぼし ◆くろせんごくだizu ◆ながいも ◆さつまいも ◆トマトジュース ◆てづくりみそ ◆むらさきくろまい ◆トマトピーンズオムレツ	コッペパン キャベツとベーコンのスープ	道産小麦 スキムミルク キャベツ たまねぎ だいこん にんじん ベーコン コンソメ しようゆ	ごはん いなかじる	ごはん たれつきにくだんご(2c)	ごはん にくじやが	ごはん ハヤシライス	ささみカツ				
641	25.9	20.5	641	14	790	15	790	620	692	882				
30.5	22.6	22.6	560	チキンピカタ	とりにく たまご チーズ パン	750	750	750	750	750				
3.4	2.9	2.9	745	コーンソテー	とうもろこし ウインナー いんげん ごめあぶら コンソメ	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー				
19	ごはん ニヨッキいり オニオンスープ	精白米(北竜産ななつぼし) ニヨッキ(じゃがいも) ベーコン にんじん たまねぎ コンソメ パセリ	20	ごはん とりごぼう だんごじる	精白米(北竜産ななつぼし) とりにく ごぼう しょうが だいこん にんじん ながねぎ とうふ あぶらあげ しめじ まいだけ たらもぎたけ しゅうゆ ほんみりん こんぶだし かつおだし	21	ごはん ふたどん	精白米(北竜産ななつぼし) ふたにく しょうが たまねぎ にんじん しいだけ つきこんにやく えたまめ ごめあぶら しゅうゆ ほんみりん さんおんとう	22	ごはん はるさめ スープ	精白米(北竜産ななつぼし) とうふ はるさめ たけのこ ながねぎ ちゅうかだし しゅうゆ	23	ごはん ちよいから みそしる	精白米(北竜産ななつぼし) キャベツキムチ ほくさい な がねぎ にんじん にら ふたに く てづくりみそ ごまあぶら かつおだし しゅうゆ さんお んとう
エネルギー 674 809	カレーコロッケ だいこんサラダ	じゃがいも こむぎこ にんじん たまねぎ カレーこ パンこ こめ あぶら まぐろ ドレッシング	24	いわしのうめに ぶたにくの マヨネーズ いため	いわし うめ さとう あつやきたまご	25	あつやきたまご もやしの おひたし	たまご さとう もやし かつお しゅうゆ さん おんとう かつおだし	26	ギョーザ (2c)	たまご ぶたにく にら たま ねぎ キャベツ こむぎこ	27	ごはん しょだれ メンチカツ	精白米(北竜産ななつぼし) とりにく もやし きゅうり に んじん しょつゆ 酢(す) さん おんとう ごまあぶら ごま
635 764	たまねぎ コロッケ だいすいそに	たまねぎ にんじん かつお パンこ こめあぶら ひじき ぶたにく にんじん ごぼう つきこんにやく あぶらあ げ しいだけ しゅうゆ さんおんと う ほんみりん かつおだし こめあ ぶら	28	ごはん カレーライス トマトピーンズ オムレツ	精白米(北竜産ななつぼし) ぶたにく ジャガイモ にんじ ん たまねぎ カレールウ しょ うが にんにく こめあぶら ケ チャップ トマトジュース	29	コッペパン さつまいもの クリームシチュー	道産小麦 スキムミルク とりにく さつまいも ほくさい にんじん たまねぎ しめじ なま クリーム スキムミルク バター クリームシチューのもと	30	むらさきごはん せっちゅう しいたけいり ぐだくさんじる	精白米(北竜産ななつぼし) 黒米(深川産) ふかわざん せっちゅう しいたけいり ぐだくさんじる	31	ごはん レタスと コーンの スープ	精白米(北竜産ななつぼし) とりにく フリルレタス にんじん とうもろこし ちゅうかだし しゅうゆ
エネルギー 739 899	エネルギー 709 917	エネルギー 629 772	32	ミートボール (2c)	トマト たまねぎ パン こ ケ チャップ	33	たらの ガーリックフライ	たら パンこ こむぎこ にんにく こめあぶら	34	ユーリンチー	たら パンこ こむぎこ にんにく こめあぶら	35	ごはん かぼちゃの そぼろに	精白米(北竜産ななつぼし) ぶたにく かぼちゃ (秩父 産) えだまめ しゅうゆ さんおんと う ほんみりん かつおだし こん ぶだし こめあぶら でんぶん
635 764	魚の付く日は、魚の小骨に気を付けて食べてくださいね！	エネルギー 739 899	エネルギー 709 917	エネルギー 629 772	エネルギー 585 712									

※アレルギーに関するお問い合わせは、各学校にご確認ください。



魚の付く日は、魚の小骨に気を付けて食べてくださいね！

