



1月 学校給食献立予定表



* 献立表示のお知らせ

献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。

♡ 行事食 ☆ 旬の献立 ♪ 全国の郷土料理(愛媛県) ♪ くれあいスクールランチコンテスト'22 ◇ 愛媛FCコラボメニュー

日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価			
		赤	緑	黄	1食分 - kcal	たんぱく g	脂質 %	
		おもに血や肉、骨をつくるもの	おもに体の調子を整えるもの	おもに熱や力のもとになるもの				
10 火☆	わかめご飯 牛乳 東温汁 大根と里芋のそぼろ煮 カシューナッツあえ	わかめ 牛乳 鶏肉 豆腐 厚揚げ 豚肉	切干大根 白菜 干しいたけ にんじん 葉ねぎ 大根 しょうが キャベツ 小松菜 もやし	米 ジャがいも 米粉 もち麦粉 さといも こんにゃく 砂糖 カシューナッツ	小	616	23.7	25.1
					中	766	27.4	22.7
11 水♡	コッペパン 牛乳 七草そうすい 洋風かきあげ 即席漬物 (小) 桃ジャム (中) いちご&マーガリン	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 ウインナー かつお節	七草 大根 にんじん 葉ねぎ ゴーヤ 玉ねぎ コーン きくらげ チンゲン菜 キャベツ たくあん	パン 米 ヤーコン さつまいも はだか麦粉 米粉 米油 砂糖 (幼・小) 桃ジャム (中) いちご&マーガリン	小	617	21.7	34.1
					中	800	26.1	35.6
12 木☆	しろごはん 牛乳 肉じゃが れんこんつくね ひじきのすだち風味漬	牛乳 牛肉 豆腐 魚すり身 ひじき	切干大根 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ れんこん きくらげ コーン きゅうり キャベツ すだち	米 ジャがいも こんにゃく 米油 砂糖 米粉 でんぷん	小	669	23.8	23.3
					中	827	27.8	21.0
13 金	はだかむぎこパン 牛乳 かぶのポトフ マーマレードチキン かみかみサラダ	牛乳 ウインナー 豚肉 鶏肉 大豆 ちりめん	玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ パセリ にんにく チンゲン菜 レモン	パン ジャがいも マーマレード アーモンド マヨネーズ	小	681	32.4	36.5
					中	816	38.1	34.6
16 月	しろごはん 牛乳 根菜汁 もち麦とおからの鶏団子みぞれかけ 切干大根の甘酢漬物 しそひじき	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 鶏肉 おから 魚すり身 しそひじき	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 大根 キャベツ きゅうり 切干大根 きくらげ	米 さといも もち麦 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま油	小	655	30.0	26.1
					中	807	35.3	23.9
17 火	しろごはん 牛乳 筑前煮 鯛のみそ幽庵焼き ごまあえ	牛乳 鶏肉 ちくわ 鯛 麦みそ 白みそ	ごぼう れんこん にんじん たけのこ 枝豆 ゆず キャベツ ブロッコリー	米 さといも こんにゃく 米油 砂糖 ヤーコン ごま	小	652	31.7	23.2
					中	807	37.6	21.1
18 水	もち麦パン 牛乳 牛ごぼうのきのこパスタ きなこ豆 みかんどレッシングサラダ	牛乳 牛肉 大豆 きな粉 海草ミックス	ごぼう 玉ねぎ にんじん しめじ 長ねぎ しょうが 紅しぐれ大根 大根 ブロッコリー キャベツ	パン もち麦 砂糖 スパゲティ オリーブ油 黒砂糖 米油	小	626	28.0	25.4
					中	773	33.5	23.3
19 木♪	おもぶりが飯 牛乳 石花汁 カル鉄団子 おかが和え	豚肉 ちくわ 松山揚げ 昆布 牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 麦みそ 魚すり身 ちりめん おから 大豆 かつお節	干しいたけ にんじん 枝豆 しいたけ ごぼう 葉ねぎ きくらげ 玉ねぎ キャベツ 小松菜	米 米油 こんにゃく さといも 米粉 砂糖 ヤーコン	小	666	31.3	33.0
					中	769	36.0	32.8
20 金☆	キャロットパン 牛乳 冬野菜のクリームシチュー アーモンドいりこ 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 小煮干し	かぶ 玉ねぎ にんじん 白菜 ブロッコリー コーン 小松菜 キャベツ	パン クリスタルキャロット ジャがいも さつまいも アーモンド 砂糖 米油	小	625	26.9	28.2
					中	753	32.2	26.8

日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価			
		赤	緑	黄	1食分 - kcal	たんぱく g	脂質 %	
		おもに血や肉、骨をつくるもの	おもに体の調子を整えるもの	おもに熱や力のもとになるもの				
23 月	しろごはん 牛乳 さつまいも汁 豚肉のかりん揚げ はりはり漬物 (中) 豆乳プリン	牛乳 鶏肉 油揚げ 麦みそ 白みそ 豚肉 昆布	しょうが 長ねぎ にんじん 大根 ごぼう 切干大根 チンゲン菜 きゅうり	米 米油 さつまいも でんぷん 砂糖 (中) 豆乳プリン	小	631	27.4	25.5
					中	850	32.4	24.1
24 火	香り米ご飯 牛乳 野菜たっぷりスープ 鯛のマヨネーズ焼き 大根サラダ	牛乳 豚肉 たい 焼き豚 大豆	きくらげ 白菜 チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ パセリ パプリカ えのき茸 ブロッコリー 大根 紅しぐれ大根 紅くるり大根 キャベツ 梅干し 柿	米 香り米 ジャがいも ヤーコン マヨネーズ	小	647	27.3	31.3
					中	771	31.8	29.8
25 水	はだか麦ご飯 牛乳 貝だくさん豚汁 おろしハンバーグ 小松菜とちりめんのおえ物	牛乳 豚肉 厚揚げ 麦みそ 豆腐 鶏肉 大豆 ちりめん	切干大根 もやし 白菜 にんじん 長ねぎ 葉ねぎ 玉ねぎ 大根 柿 小松菜 キャベツ だいだい	米 もち米 はだか麦 ジャがいも さといも 黒米 米粉	小	650	29.9	25.1
					中	822	35.6	22.4
26 木	豚とじ丼 (もち麦ご飯) 牛乳 ジャーマンポテト 青菜のおひたし ポンカン	豚肉 卵 牛乳 ウインナー	干しいたけ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ パプリカ 小松菜 葉ねぎ チンゲン菜 キャベツ ビタミン菜 柿 ポンカン	米 もち米 もち麦 ジャがいも	小	623	24.1	24.7
					中	757	28.3	22.7
27 金	しょうゆめし 牛乳 かきたま汁 鯛のゆず風味焼き 酢の物	豚肉 大豆 牛乳 卵 鶏肉 鯛 ちりめん	切干大根 にんじん れんこん 干しいたけ きくらげ 玉ねぎ だしのこ しいたけ チンゲン菜 長ねぎ ゆず 紅くるり大根 大根 ビタミン菜 かぼす 柿	米 もち米 香り米 ジャがいも 米粉	小	605	33.8	25.4
					中	827	42.5	21.9
30 月☆	八穀ご飯 牛乳 ジャがいものそぼろ煮 豚肉とヤーコンの炒め物 ほうれん草のおひたし	牛乳 牛肉 厚揚げ 豚肉 赤みそ 麦みそ	大根 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 柿 しょうが にんにく きくらげ 干しいたけ チンゲン菜 小松菜 たけのこ キャベツ ほうれん草 もやし	米 はだか麦 もち麦 五穀米 ジャがいも ヤーコン	小	631	25.1	24.0
					中	794	30.1	21.1
31 火	赤米ご飯 牛乳 野菜たっぷりキーマカレー エリンギサラダ りんご	牛乳 豚肉 牛肉 豚レバー 豆腐 高野豆腐 大豆 ガルパンソ レッドキドニー マローファットピース ロースハム	玉ねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン エリンギ トマト コーン きゅうり ブロッコリー りんご	米 赤米 米油 マヨネーズ	小	675	24.9	30.3
					中	825	29.9	27.6

【保護者の皆さまへ】

※ 物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。

※ 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。

※ 骨ごと食べられる魚やちりめんなどは、漁獲方法や加工方法等によりえび・いか・オキアミ等のコンタミネーションの恐れがあります。



七草がゆ

春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝(または前日夜)に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が日本の国に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。
※歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ

赤い色が邪気(病気や災難など)を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。