



1月 学校給食献立予定表



| 日曜 | 献立名 | 主 な 材 料 名 | | | 栄養価 | | | |
|--------------|--|--|--|---|------------|--------|------|------|
| | | 赤 おもに血や肉、骨をつくるもの | 緑 おもに体の調子を整えるもの | 黄 おもに熱や力のもとになるもの | 1材料 - kcal | たんぱく g | 脂質 % | |
| 9 火 ♡ | もち麦入りわかめご飯 牛乳 沢煮椀 せんざんき 紅白なます (中) 芋けんぴパリッシュ | わかめ 牛乳 豚肉 厚揚げ 油揚げ 鶏肉 (中) 芋けんぴ パリッシュ | もやし だけのご にんじん 小松菜 干しいたけ 葉ねぎ しょうが 大根 ゆず | 米 もち麦 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま | 小 | 614 | 27.0 | 31.5 |
| | | | | | 中 | 769 | 32.9 | 29.0 |
| 10 水 ♡ | はだか麦粉パン 牛乳 七草そうすい れんこんのかき揚げ 切干大根の中華和え | 牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 ウィンナー | せり なすな すずな すずしろ ほとけのざ ごぎょう はこべら 大根 にんじん 葉ねぎ れんこん 玉ねぎ コーン ピーマン きゅうり 小松菜 切干大根 きくらげ | パン 米 さといも 米粉 もち麦粉 米油 砂糖 ごま油 | 小 | 647 | 23.8 | 31.3 |
| | | | | | 中 | 783 | 28.1 | 29.9 |
| 11 木 | 白ご飯 牛乳 筑前煮 さばの香味焼き ひじきのすだち風味漬け | 牛乳 鶏肉 ちくわ 昆布 さば ひじき | れんこん ごぼう にんじん だけのご さやいんげん にんにく きゅうり キャベツ すだち | 米 こんにゃく 米油 砂糖 | 小 | 657 | 27.5 | 28.9 |
| | | | | | 中 | 843 | 34.3 | 28.9 |
| 12 金 | 白ご飯 牛乳 エッグカレー きなこ豆 海藻サラダ | 牛乳 鶏肉 うすら卵 わかめ 昆布 大豆 茎わかめ 赤とさかのり 白とさかのり 白ふのり きな粉 | 玉ねぎ にんじん 枝豆 にんにく キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン | 米 じゃがいも 黒砂糖 青じそ ドレッシング | 小 | 668 | 24.8 | 25.7 |
| | | | | | 中 | 824 | 29.2 | 23.5 |
| 15 月 | 白ご飯 牛乳 トックスープ ピビンバ 大根ときゅうりのナムル (中) さつまいもと 栗のタルト | 牛乳 豚肉 豆腐 牛肉 麦みそ | 玉ねぎ 白菜 にんじん 長ねぎ にんにく ほうれん草 もやし だけのご 干しいたけ きゅうり 大根 | 米 トック 米油 砂糖 ごま油 ごま (中) さつまいもと 栗のタルト | 小 | 606 | 26.2 | 23.5 |
| | | | | | 中 | 861 | 31.9 | 23.4 |
| 16 火 | 白ご飯 牛乳 根菜豚汁 おこのみ天 かぶのレモン漬け | 牛乳 豚肉 油揚げ 麦みそ 魚すり身 たこ 大豆 あおのり | 大根 にんじん ごぼう 葉ねぎ 玉ねぎ キャベツ かぶ 小松菜 レモン | 米 さといも こんにゃく 米粉 でんぷん 砂糖 米油 | 小 | 632 | 23.1 | 27.5 |
| | | | | | 中 | 780 | 27.3 | 25.2 |
| 17 水 ☆ | コッペパン 牛乳 もち麦入りプチプチ 肉団子のスープ 鮭とブロッコリーの カップ焼き イタリアンサラダ ボンカン | 牛乳 さけ もち麦入り プチプチ肉団子 | 玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 きくらげ ブロッコリー エリンギ パセリ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン コーン バジル ポンカン | パン タルタルソース 米油 オリーブ油 砂糖 | 小 | 639 | 31.3 | 32.5 |
| | | | | | 中 | 794 | 39.5 | 31.9 |
| 18 木 | 白ご飯 牛乳 おでん 鶏肉の磯風味揚げ 甘酢漬け | 牛乳 牛肉 平天 焼き豆腐 ちくわ 昆布 鶏肉 のり | 大根 しょうが キャベツ きゅうり 紅くると大根 | 米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 米粉 でんぷん 米油 | 小 | 642 | 29.9 | 24.5 |
| | | | | | 中 | 794 | 35.2 | 22.2 |
| 19 金 ◎ | 瀬戸内のさわやか レモンパン 牛乳 冬のミネストローネ もち麦と豚しゃぶの パワーオンサラダ かみかみチップス (中) ヨーグルト | 牛乳 ベーコン 豚肉 かつお節 小煮干し 昆布 (中) ヨーグルト | レモン 白菜 にんじん かぶ しめじ パセリ しょうが 赤ピーマン 黄ピーマン 枝豆 えのき茸 梅干し | パン 砂糖 バター じゃがいも もち麦 ごま油 アーモンド | 小 | 649 | 25.6 | 35.9 |
| | | | | | 中 | 770 | 33.1 | 31.3 |

【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、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。

* 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 ♪日本の郷土料理
 ◎スクールランチコンテスト'23 IN 東温



| 日曜 | 献立名 | 主 な 材 料 名 | | | 栄養価 | | | |
|--------------|--|--|--|--|------------|--------|------|------|
| | | 赤 おもに血や肉、骨をつくるもの | 緑 おもに体の調子を整えるもの | 黄 おもに熱や力のもとになるもの | 1材料 - kcal | たんぱく g | 脂質 % | |
| 22 月 | 白ご飯 牛乳 高野豆腐の肉みそ煮 大豆かりんとう 梅ドレッシング和え | 牛乳 高野豆腐 豚肉 赤みそ 大豆 麦みそ | 玉ねぎ にんじん きくらげ れんこん 枝豆 しょうが キャベツ もやし チンゲン菜 コーン 梅干し | 米 こんにゃく 米油 砂糖 でんぷん 黒砂糖 | 小 | 635 | 25.4 | 27.6 |
| | | | | | 中 | 792 | 30.0 | 24.9 |
| 23 火 | 白ご飯 牛乳 にゅうめん たこの唐揚げ ちりめん和え しそひじき | 牛乳 油揚げ かまぼこ 鶏肉 たこ ちりめん しそひじき | 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ しょうが パセリ キャベツ もやし チンゲン菜 しめじ | 米 そうめん でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま油 | 小 | 615 | 29.2 | 25.3 |
| | | | | | 中 | 759 | 33.5 | 23.0 |
| 24 水 | プリンセスサリー-米ライス 牛乳 野菜たっぷりスープ 東温つま辛チキン かみかみサラダ | 牛乳 ウィンナー 鶏肉 大豆 焼き豚 | 玉ねぎ 白菜 にんじん かぶ チンゲン菜 きくらげ 長ねぎ パセリ レモン にんにく 東温パクチー キャベツ 小松菜 | 米 プリンセスサリー-米 じゃがいも 砂糖 ごま油 マヨネーズ | 小 | 654 | 25.0 | 32.9 |
| | | | | | 中 | 785 | 29.4 | 31.8 |
| 25 木 | はだか麦ご飯 牛乳 里芋と大根の旨煮 豚肉のかりん揚げ チンゲン菜のおひたし | 牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ 豚肉 | 玉ねぎ 大根 にんじん だけのご しょうが チンゲン菜 キャベツ 水菜 すだち | 米 はだか麦 さといも 砂糖 はだか麦粉 米粉 米油 | 小 | 652 | 27.7 | 28.0 |
| | | | | | 中 | 790 | 32.6 | 26.1 |
| 26 金 | ひじき飯 牛乳 きのこのみそ汁 鶏肉の香味揚げ 青菜のおろしポン酢和え | 豚肉 ひじき 大豆 油揚げ 豆腐 牛乳 麦みそ 鶏肉 | にんじん 切干大根 干しいたけ 玉ねぎ 大根 えのき茸 長ねぎ しょうが パセリ 小松菜 大根 ビタミン菜 白菜 紅くると大根 だいだい | 米 もち米 じゃがいも 米粉 もち麦粉 米油 | 小 | 627 | 27.2 | 26.0 |
| | | | | | 中 | 801 | 32.2 | 22.8 |
| 29 月 | 八穀ご飯 牛乳 豚肉の卵とじ丼 ジャーマンポテト 大根サラダ | 牛乳 豚肉 卵 ウィンナー 焼き豚 | 干しいたけ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜 バジル 紅くると大根 大根 キャベツ | 米 はだか麦 もち麦 五穀米 じゃがいも 米油 砂糖 みかンドレッシング | 小 | 628 | 25.3 | 26.5 |
| | | | | | 中 | 802 | 30.5 | 23.5 |
| 30 火 ☆ | 香り米ご飯 牛乳 東温汁 ヤーコンと にんにくの芽の炒め物 花野菜の ごまドレッシング和え | 牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉 赤みそ 麦みそ 大豆 | 白菜 にんじん 切干大根 干しいたけ 長ねぎ しょうが チンゲン菜 だけのご にんにくの芽 きくらげ ブロッコリー キャベツ カリフラワー ビタミン菜 | 米 香り米 さといも 米粉 はだか麦粉 ヤーコン 砂糖 米油 ごまドレッシング | 小 | 623 | 25.3 | 24.6 |
| | | | | | 中 | 776 | 29.5 | 22.0 |
| 31 水 | コッペパン減 牛乳 ちゃんこ鍋 ちくわのゆかり揚げ カシューナッツ和え 桃ジャム | 牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ | 干しいたけ 白菜 にんじん 長ねぎ ゆかり キャベツ もやし 小松菜 | パン うどん トック 砂糖 米粉 米油 カシューナッツ 桃ジャム | 小 | 633 | 25.9 | 30.9 |
| | | | | | 中 | 780 | 30.7 | 28.8 |

1月7日は「人日の節句」です。
 人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始に食べたごちそうで、疲れた胃腸を休めるのにぴったりな行事食です。