



令和6年1月 阿村小学校こんだてひょう



給食栄養もくひょう： 感謝して食べよう！
給食マナーもくひょう： 給食について考えよう！

ひ	よう	しゅしょく	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	
お正月メニュー①								
9	か	ねががじょうトースト	牛乳	ようふうおぞうに こうはくサラダ	しよくパン マーガリン じゃがいも さとう こむぎこ	ぎゅうにゅうとりにく かにかま	たまねぎ えのきたけ にんじん コーン だいこん	663 22.5
お正月メニュー②								
10	すい	ごはん	牛乳	まつかぜやき ゆかりあえ けんちんじる	こめ かたくりこ ごま さとう こんにやく さといも	ぎゅうにゅうとりにく ぶたにく たまご どうふ (こんぶ) (かつおぶし)	ねぎ にんじん しょうが ゆかり キャベツ だいこん ごぼう	630 26.9
11	もく	まるパン	牛乳	ハンバーグ レタス こんさいポトフ	まるパン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅうとりとんバーグ ウイナー	レタス にんじん だいこん たまねぎ れんこん えだまめ	590 24.4
12	きん	ごはん	牛乳	ふゆやさしみそしる あつあげとふゆやさいのそぼろに	こめ さといも あぶら だんご さとう	ぎゅうにゅうあげとりにく あつあげ	はくさい にんじん だいこん れんこん ごぼう ねぎ たまねぎ しめじ グリンピース	584 21.3
15	げつ	ごはん	牛乳	おとうふしゅうまい やさいなムル ちゅうかスープ	こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅうおとうふしゅうまい どうふ ベーコン かまぼこ	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ きくらげ ねぎ	625 19.9
16	か	しよくパン	牛乳	ふわふわスープ ごぼうとナッツのサラダ くろまめきなこクリーム	しよくパン じゃがいも パンこ マカロニ ピーナツ さとう マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご	たまねぎ にんじん ごぼう ブロッコリー キャベツ えだまめ	693 24.6
17	すい	むぎごはん	牛乳	キムチにじゃが ごますあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき ごま さとう	ぎゅうにゅうぶたにく さつまあげ わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ にら きゅうり キャベツ はくさいキムチ	638 19.0
18	もく	ミルクパン	牛乳	はっぼうさい ぜんざい	ミルクパン ごまあぶら だんご あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅうぶたにくいか むきえび ずらたまご かまぼこ あずき	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ きぬさや	659 30.1
給食週間メニュー								
19	きん	しょうがごはん	牛乳	のっぺいじる ちくわのいそべあげ ミニトマト	こめ むぎ あぶら ごま さとう こんにやく さといも だんご こむぎこ	あげ ぎゅうにゅう どうふとりにく ちくわ (こんぶ) (かつおぶし)	しょうが ごぼう しいたけ ねぎ にんじん だいこん あおりのトマト えだまめ	669 25.6
22	げつ	きびごはん	牛乳	すいとんじる やしししゃも たくあんあえ	こめ きび こむぎこ さといも ごま さとう	ぎゅうにゅうとりにく あげ ししゃも (こんぶ) (かつおぶし)	にんじん はくさい ねぎ しいたけ たくあん キャベツ きゅうり	603 21.4
23	か	コッペパン	牛乳	トマトシチュー くじらメンチカツ キャベツとにんじんのあえもの	コッペパン あぶら じゃがいも バター ごま	ぎゅうにゅうぶたにく くじらメンチカツ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー トマト キャベツ	633 23.1
24	すい	ねぎとじこのまぜごはん	牛乳	ゆしまだいこんステーキ ゆでキャベツ ぶたじる	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ かたくりこ こんにやく さといも	だいち ちりめん ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ (いりこ)	ねぎ だいこん キャベツ ごぼう にんじん しょうが	697 24.2
25	もく	さつまいもむしパン	牛乳	ごぼうサラダ やさいらーめん 阿村のみかん	さつまいも こむぎこ さとう バター ごま ちゅうかめん ごまあぶら	ぎゅうにゅうたまご やきぶた とりさきみにく	ごぼう きゅうり にんじん ねぎ コーン キャベツ もやし みかん きくらげ にんにく	660 23.0
26	きん	カレーライス	牛乳	ブロッコリーサラダ ももゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう ミックスピーンズ	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー コーン もも	741 22.3
松島町の郷土料理								
29	げつ	ぶえんずし	牛乳	ひじきのいために だごじる	こめ さとう かたくりこ あぶら こんにやく ごまあぶら こむぎこ しらたまこ	このしろ ぎゅうにゅうとりにく かまぼこ あげ	こんぶ ねぎ しょうが にんじん ひじき だいこん いんげん しいたけ はくさい	637 24.3
30	か	まるパン	牛乳	きのこクリームスパゲティ ちりめんナッツサラダ	まるパン クリームポタージュ スパゲティめん さとう マーガリン ピーナツ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ちりめん	ほうれんそう たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ にんじん きゅうり	728 26.1
31	すい	むぎごはん	牛乳	いわしのしょうがに ごまあえ はくさいのみそしる	こめ むぎ ごま ねりごま さとう	ぎゅうにゅういわしのしょうがに あげ わかめ (いりこ)	キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ ねぎ しめじ	608 22.2

※献立は都合により変更になる場合があります。

※()はだしをあらわします。