

平成29年度

# 1月 予定献立表

日曜	献立名	血・肉・骨をつくるもの(赤)		力や熱になるもの(黄)		体の調子を整えるもの(緑)		調味料	アレルギー等
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等		
9 火	○いろいろごはん ●ぞうに ◆ぶりのおろしに ★こうはくなます	●とりにく ◆ぶりのおろし ●かつおぶし	牛乳 ●こんぶ	○こめ むぎ ●さといも もち ★さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●こまつな	●はくさい ごぼう しいたけ だいこん ★だいこん ゆず	●しょうゆ 酒 みりん ★酢 塩	
10 水	○げんまいパン ◆たつくり ●とうにゆうポタージュ ★フルーツヨーグルト	●ベーコン とうにゆう	●牛乳 ★ヨーグルト ●こなチーズ ◆いりこ	○げんまいパン ●じゃがいも ★◆さとう	●あぶら ◆ごま アーモンド カシューナッツ	●にんじん パセリ	●たまねぎ ★パイナップル もも みかん りんご バナナ	●塩 こしょう ワイン ルー ◆しょうゆ みりん 酒 ◆ナッツ	●乳 ★乳 ◆ナッツ
11 木	○むぎごはん ●いりどり ★ゆかりあえ ◆ちくわのにしょくあげ	●とりにく ちぎりあげ ◆ちくわ たまご	牛乳 ◆あおのり	○こめ むぎ ●さとう ●さといも ◆こむぎ	●あぶら	●にんじん ●いんげん	●れんこん こんにゃく しいたけ ごぼう ★もやし キャベツ しそ	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ	◆卵
12 金	○しょくパン ●すきやきうどん ★くりきんとん ◆みかん	●ぎゅうにく	牛乳	○しょくパン ★くり ●うどん ★さつまいも ●★さとう	●あぶら	●にんじん ねぎ	●はくさい たまねぎ しいたけ えのき ◆みかん	●しょうゆ 酒 みりん ★みりん	
15 月	○むぎごはん ●マーボーはるさめ ★かいそうサラダ ◆ぎょうざ	○ぶたにく ◆ぎょうざ	牛乳 ★かいそう	○こめ むぎ ●はるさめ ★●さとう	●あぶら ●★ごまあぶら	●★にんじん ★にら	●たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ しいたけ ★きゅうり コーン	●塩 こしょう 中華スープ しょうゆ ★しょうゆ 酢	★昆布
16 火	○むぎごはん ●イカとさといものにももの ★にんじんサラダ	●ぶたにく イカ ★たまご ツナ	牛乳	○こめ むぎ ●さといも でん粉 ●★さとう	●あぶら	●★にんじん	●えだまめ こんにゃく だいこん しいたけ ★きゅうり コーン	●しょうゆ みりん 酒 ★ワイン 塩 こしょう 酢	★卵 ●イカ
17 水	○しょくパン ◆ソフトチーズ ●ぶたキムチめん ★おさつレバー	●ぶたにく かつおぶし みそ ★とりレバー	牛乳 ◆ソフトチーズ ●こんぶ	○しょくパン ●スパゲティめん ★黒砂糖 さつまいも	●★あぶら ●ごまあぶら	●にんじん にら	●たまねぎ もやし にんにく しょうが はくさいキムチ	●塩 こしょう しょうゆ 酒 ★しょうゆ みりん	◆乳
18 木	○むぎごはん ◆シシャモフライ ●さつまじる ★ほうれんそうのおひたし	●とりにく みそ とうふ ★かつおぶし	牛乳 ●いりこ ◆シシャモフライ	○こめ むぎ ●さつまいも ★さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●ねぎ ★ほうれんそう	●しいたけ だいこん こんにゃく ごぼう ★もやし	●酒 しょうゆ 塩 みりん ★しょうゆ	
19 金	○こめパン ●タイピーエン ◆スコッチエッグ ★えだまめサラダ ◇イチゴタルト	●ぶたにく えび あさり ◆スコッチエッグ	牛乳 ★ワカメ ●こんぶ	○こめパン ●はるさめ ◇イチゴタルト	●★あぶら ●ごまあぶら	●★にんじん ●にら	●はくさい しいたけ たけのこ たまねぎ えだまめ コーン きゅうり	○塩 こしょう 中華スープ しょうゆ ★塩 こしょう 酢	◆卵 ●えび・あさり ◇乳・卵
22 月	○たかなごはん ●だんごじる ◆ぱにくコロッケ ★きりぼしだいこんサラダ	●とりにく あぶらあげ ○●かつおぶし ★ツナ	牛乳 ●★松助 こんぶ	○こめ むぎ ●おむぎ しらたまご ◆ぱにくコロッケ	●あぶら	●★にんじん ●ねぎ ★たかな	●だいこん しいたけ ごぼう ★きりぼしだいこん きゅうり	●しょうゆ みりん 酒 ★しょうゆ 塩 こしょう 酢	●乳 ◆乳
23 火	○チキンカレー ★にらとはるさめのサラダ ◆いちご	○とりにく ★たまご ツナ ツナ	牛乳 ○スキムミルク 粉チーズ	○こめ むぎ じゃがいも ★はるさめ	○★あぶら	○★にんじん	○たまねぎ グリンピース しょうが にんにく ◆いちご ★きゅうり コーン	○ルー 塩 こしょう ソース ワイン しょうゆ ★しょうゆ 酢 塩 こしょう	○乳 ★卵
24 水	○しょくパン ◆くじらカツ ●にらたまじる ★ワカメとツナのごまサラダ	●ベーコン たまご ◆くじら ★ツナ	牛乳 ★ワカメ	○しょくパン ●でんぶん ★さとう	●★あぶら ●ごまあぶら ★ごま	●★にんじん ●にら	●にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム ★キャベツ きゅうり	●塩 こしょう ソース スパイス ★塩 こしょう 酢	★卵 ◆乳
25 木	○セルフおにぎり (むぎごはん、 うめぼし、やきのり) ★もみづけ ◆さけのしおやき ●ぐだくさんみそ	◆さけのしおやき ●みそ とうふ あぶらあげ	牛乳 ★こんぶ ○やきのり ●いりこ	○こめ むぎ ●さといも	●あぶら	●にんじん ねぎ	●だいこん ごぼう はくさい こんにゃく ○うめぼし		★昆布
26 金	○まるパン ◆りんご ●チリコンカン ★ほうれんそうのサラダ	●きんときまめ ぶたにく ★たまご	牛乳	○まるパン ●じゃがいも ★さとう	●★あぶら	●★にんじん ●トマト ビーマン ★ほうれん草	●にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム ★キャベツ きゅうり	●塩 こしょう ソース スパイス ★塩 こしょう 酢	★卵
29 月	乙女小学校リクエスト給食 ○むぎごはん ◆さけいそのかチーズフライ ●ぶたじる ★ミニトマトのサラダ	●ぶたにく とうふ みそ ★ツナ ◆さけいそのかチーズフライ	牛乳 ●いりこ	○こめ むぎ ◆おむぎ てんぶん ★さとう ●さといも	●◆★あぶら	●にんじん ねぎ ★ミニトマト	●だいこん こんにゃく ごぼう ★きゅうり コーン	◆しょうゆ 酒 みりん 酢 ★塩 こしょう 酢 ●酒	◆乳
30 火	○むぎごはん ◆てづくりつくだに ●だいこんのもの ★やさしいいそあえ	●ぶたにく あつあげ ◆かつおぶし	牛乳 ◆いりこ こんぶ ★のり	○こめ むぎ ●さといも さとう	●あぶら ごま	●にんじん いんげん ★チンゲンサイ	●だいこん こんにゃく しいたけ ごぼう ★きゅうり はくさい	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ ◆しょうゆ 酢 みりん	◆昆布
31 水	○コッペパン ◆てづくりみかんゼリー ●ぶゆやさいのシチュー ★ツナとブロッコリーのサラダ	●とりにく ★ツナ	●牛乳 ●★松助	○コッペパン ●じゃがいも ★◆さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●ブロッコリー	●たまねぎ しめじ かぶ ★コーン きゅうり ◆みかん	●塩 こしょう ワイン ルー ★しょうゆ 塩 こしょう 酢	●乳



1月24日は全国学校給食記念日です。  
それにちなみ、その日を含む一週間の給食をいつもと違う給食にしています。

22日(月) 熊本県の郷土料理 高菜ごはん、馬肉コロッケ、団子汁  
23日(火) 甲佐町のイチゴ  
24日(水) 昔の学校給食でよく出していた鯨(くじら)を使ったカツ  
25日(木) 給食が開始された当時に似た献立 セルフおにぎり みそ汁  
26日(金) ALTのサングスター先生から教えてもらった「チリコンカン」

※献立は予告なしに変更になることがあります。ご了承ください。

|

|