

# 1月 こんだてよていひょう

芥北町学校給食共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	だし		
					あか	きいろ	みどり					
8	すい	ミルクパン	牛乳	ほうれんそうオムレツ やさいスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ワインナー たまご	ミルクパン さとう	だいこん はくさい にんじん キャベツ ほうれんそう きゅうり コーン	566 735	21.8 27.6			
<b>お正月(しょうがつ)こんだて</b>					さんまのうめに しらたまぞうに こうはくなます	ぎゅうにゅう さんま とりにく あぶらあげ	こめ むぎ しらたまだんご さといも さとう ごま	にんじん はくさい たいこん しいたけ	607 774	23.3 30.1	かつお こんぶ	
10	きん	ゆかりごはん	牛乳	かぼちゃコロッケ のっぺいじる きりほしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく あつあげ	こめ むぎ あぶら さといも さとう こんにゃく ごまあぶら ごま	ゆかり にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きりほしだいこん キャベツ きゅうり	679 799	35.5 39.5	かつお こんぶ		
14	か	むぎごはん	牛乳	ちぐさやき ごもくじる ゴマネーズサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ちくわ あつあげ	こめ むぎ あぶら こんにゃく ごま さといも	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	667 842	23.4 28.9	かつお こんぶ		
<b>共通メニュー: 大砲巻き(たいほうまき)</b>					たいほうまき	ぎゅうにゅう ちくわ	ミルクパン じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう れんこん きゅうり	678 867	27.7 34.6		
15	すい	ミルクパン	牛乳	コンソメスープ れんこんサラダ	とりにく たまご	こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう れんこん きゅうり	639 794	28.4 34.7	いりこ		
16	もく	むぎごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき きのこのみそしる わふうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ わかめ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ しょうが しめじ にんじん えのき きゅうり キャベツ	653 829	25.3 33.5			
17	きん	むぎごはん	牛乳	やきししゃも(小1中2) にくじやが キャベツとちくわのあえもの	ぎゅうにゅう さつまあげ にくじやが ぶたにく あつあげ ちくわ	こめ むぎ じやがいも しらたき さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり いんげん	623 761	28.8 35.0	いりこ		
<b>現代の給食(地産地消こんだて)</b>					ハンバーグ レタススープ コールスローサラダ・ポンカン	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん レタス きくらげ キャベツ きゅうり コーン ほんかん	664 831	20.7 25.8		
給食記念週間特別献立	<b>はじまりの給食</b>					さけのしおやき えいようすいとん そくせきづけ	ぎゅうにゅう さけ ちくわ とりにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら しくらめん ごま	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ はくさい つぼづけ(だいこん) きゅうり キャベツ	623 761	28.8 35.0	いりこ
	<b>昭和27年の給食</b>					くじらのたつたあげ ミルクスープ ほうれんそうサラダ・いちごジャム	ぎゅうにゅう くじら ベーコン	コッペパン あぶら じやがいも ごま	にんじん たまねぎ プロッコリー コーン もやし ほうれんそう いちごジャム	704 873	26.1 32.4	
	<b>昭和39年の給食</b>					おでん れいほくサラダ なっとう	ぎゅうにゅう さつまあげ こんぶ とりにく うずらたまご なっとう わかめ あつあげ がんもどき ロースハム	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう	だいこん にんじん きゅうり レタス	680 825	30.0 35.4	こんぶ
	<b>昭和52年の給食</b>					カレー かいそうサラダ バナナ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく かいそうミックス	こめ むぎ さつまいも あぶら ごま	たまねぎ にんじん グリンピース コーン キャベツ マッシュルーム きゅうり バナナ	739 921	22.5 27.4	
	27	げつ	むぎごはん	牛乳	あつやきたまご ふゆやさいのみそしる ごぼうサラダ・ミルメーク	ぎゅうにゅう たまご とうふ あぶらあげ ツナ	こめ むぎ さといも さとう ごま	だいこん はくさい にんじん ごぼう しいたけ キャベツ	683 816	24.5 28.5	いりこ	
28	か	むぎごはん	牛乳	ぎょうざ(小1中2) マー婆ーどうふ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぎょうざ とうふ とりにく ぶたにく だいす	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら アーモンド	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ グリンピース しょうが にんにく きゅうり もやし きくらげ	758 972	28.2 35.3			
29	すい	ミルクパン	牛乳	とりのスパイシーやき ポトフ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ウィンナー	ミルクパン じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり コーン	682 876	30.6 38.9			
30	もく	むぎごはん	牛乳	チキンチキンごぼう もずくじる レタスサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく とうふ えだまめ もずく のり	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ えのき レタス きゅうり だいこん	690 857	26.7 32.4	いりこ		
31	きん	むぎごはん	牛乳	ホイコーロー <sup>®</sup> はるさめスープ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ロースハム ぶたにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ	キャベツ にんじん しょうが しいたけ たまねぎ ピーマン にんにく はくさい ねぎ だいこん きゅうり	613 752	23.1 27.7			

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

## 今月のめあて

きゅうしょく れきし し  
給食の歴史を知ろう

## 今月の芥北産

だいこん はくさい キャベツ きゅうり  
レタス ポンカン