



# 1月 予定献立表



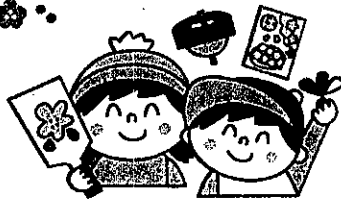
日	曜日	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	栄養価	備考
12	水	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 煮玉子 ハムサラダ	牛乳,豚肉,たまご,ハム	麦ごはん,じゃがいも,油, バター,三温糖,ドレッシング	玉葱,にんじん,グリーンピース, マッシュルーム水煮,キャベツ, きゅうり	849 Kcal 29.7 g 27.7 g 3.1 g	
13	木	黒糖ロールパン 牛乳 クラムチャウダー チキンカツ ポイルキャベツ	牛乳,ベーコン,あさり,鶏肉	黒糖ロールパン,じゃがいも, 油,パン粉,小麦粉	にんじん,玉葱,とうもろこし, キャベツ	821 Kcal 38.4 g 32.1 g 3.1 g	
14	金	ごはん 牛乳 豆腐の味噌汁 鶏肉の柔らか煮 ゴマネーズサラダ ヨーグルト	牛乳,豆腐,油揚げ,わかめ, みそ,鶏肉,かつお節, ヨーグルト	ごはん,三温糖, ごま,マヨネーズ	えのきなめこ,ねぎ,キャベツ, ブロッコリー,にんじん	810 Kcal 36.5 g 27.4 g 3.1 g	
17	月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 揚げしゅうまい ポイルブロッコリー	牛乳,豆腐,豚ひき肉, しゅうまい	ごはん,油,上白糖,ごま油, かたくり粉,マヨネーズ	にんじん,干し椎茸,にら,こまつな, たけのこ水煮,ねぎ,ブロッコリー	822 Kcal 35.1 g 27.7 g 2.4 g	しゅうまい 2個
18	火	フレンチトースト 牛乳 クリームシチュー 肉団子 温野菜のマヨ醤油和え	牛乳,たまご,鶏肉,肉団子	食パン,上白糖,はちみつ, マーガリン,じゃがいも,油, マヨネーズ	玉葱,にんじん,ブロッコリー, とうもろこし	809 Kcal 35.5 g 32.3 g 2.9 g	肉団子 2個
19	水	わかめごはん 牛乳 野菜のすまし汁 サバの味噌煮 大豆の磯煮	牛乳,わかめ,サバ,みそ, ひじき,大豆,さつま揚げ	学給ごはん,三温糖, つきこんにゃく,油,上白糖	玉葱,もやし,にんじん, えのき,葉ねぎ	803 Kcal 35.7 g 21.3 g 3.5 g	
20	木	ロールパン 牛乳 コーンスープ タンドリーチキン マカロニサラダ	牛乳,ベーコン,鶏肉, ヨーグルト,ハム	ロールパン,バター,油, マカロニ,上白糖	とうもろこし,玉葱,にんじん,きゅうり	829 Kcal 34.1 g 37.8 g 3.3 g	
21	金	茶飯 牛乳 おでん風煮 ハムカツ ごま和え	牛乳,焼き竹輪, さつま揚げ,ウィンナー, こんぶ,うずら卵,ハムかつ	ごはん,さといも,油, 板こんにゃく,ごま,上白糖	だいこん,にんじん,キャベツ,もやし	837 Kcal 29.4 g 23.8 g 3.2 g	
24	月	ごはん 牛乳 すいとん汁 魚の西京焼き 磯和え みかん	牛乳,豚肉,さわか,みそ,のり	ごはん,小麦粉,じゃがいも, ごま油	にんじん,だいこん,ねぎ, ほうれんそう,もやし,みかん	802 Kcal 34.5 g 18.8 g 3.1 g	
25	火	担々麺(ホットラーメン) 牛乳 春巻き ナムル	牛乳,豚ひき肉	ホットラーメン,かたくり粉, 油,ごま,ごま油,春巻き	ザーサイ,玉葱,にんじん,ねぎ, にら,こまつな,もやし	807 Kcal 31.6 g 23.9 g 3.5 g	
26	水	肉どんぶり 牛乳 キャベツの味噌汁 野菜チップス	牛乳,豚肉,なると油揚げ, みそ	ごはん,しらたき,三温糖, 油,じゃがいも	玉葱,にんじん,えのきキャベツ, レンコンチップス,ごぼうチップス	817 Kcal 32.2 g 25.6 g 2.5 g	
27	木	食パン(伊ゴ&マーガリン) 牛乳 白菜のミルク煮 里芋コロッケ 和風ツナサラダ	牛乳,肉団子,わかめ,ツナ缶	食パン,コロッケ,油, 伊ゴ&マーガリン	はくさい,マッシュルーム水煮, にんじん,とうもろこし,キャベツ	829 Kcal 31.4 g 31.3 g 3.3 g	
28	金	足柄まさかり(麦ごはん) 牛乳 厚焼き玉子 白菜とコーンの重ね蒸し	牛乳,あしがら牛,厚焼き玉子, ベーコン	麦ごはん,じゃがいも, 油,バター	にんじん,玉葱,ごぼう,トマト缶, りんごソース,はくさい,とうもろこし	836 Kcal 27.6 g 28.2 g 2.7 g	
31	月	ごはん 牛乳 ふしめん汁 和風梅チキン おかか和え	牛乳,油揚げ,鶏肉,のり, かつお節	ごはん,ふしめん,かたくり粉, 油,上白糖	にんじん,キャベツ,ほうれんそう, 干し椎茸,梅びしお,ごぼう,もやし	817 Kcal 34.8 g 20.7 g 2.9 g	

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、御了承ください。

基準値	
エネルギー	830kcal
たんぱく質	30.0g
脂肪	25.0g
塩分	2.5g

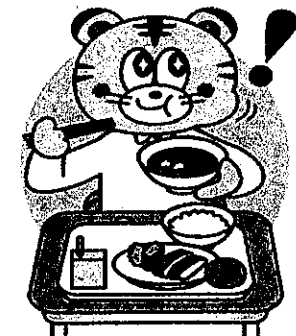


あけましておめでとうございます。冬休みも終わり、今年度も残り3カ月となりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。



1月 給食目標  
地場産物について  
関心を持とう

## 苦手なものにも「トライ」しよう!



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか? 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでどんどんとおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。

小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!

季節の食材  
キャベツ・ごぼう・こまつな・  
ねぎ・だいこん・はくさい・  
みかん・さわか・にんじん

