



1月こんだて表 (21日~31日)



日曜	主食	牛乳	まごポイント	おかず	赤の食品 ちやくやほねになる		緑の食品 からだのしょうじをどとのえる		黄色の食品 ねつやちからになる		主な調味料		小学校	中学校	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	家で とりたい食品									
					牛乳																	～野菜は毎食 しっかりと～						
21 火		○	11	減量ご飯	とりにき肉 あぶらあげ	牛乳	にんじん グリンピース	ごぼう こんにやく		ごはん			621	789	24.0	31.5	19.8	378	413	海藻類								
				とりにき肉 あぶらあげ	とりにき肉 あぶらあげ	にんじん	ごぼう こんにやく																					
				あつやきたまご	あつやきたまご																							
22 水		○	10	和食の日「まごわやさしい」こんだて	さんまの土佐煮	牛乳				ごはん			699	807	26.6	29.8	23.1	347	356	色の濃い 野菜								
				さんまの土佐煮	さんまの土佐煮																							
				もやしとほるさめの炒め物	ぶた肉		にんじん いんげん	もやし きくらげ	かたくりこ ほるさめ	ごま油	三温糖 しょうゆ オイスターソース																	
				わかめのみそ汁	どうふ	わかめ		だいこん ねぎ	じゃがいも		みそ																	
23 木		○	13	だいこんとツナのサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	きゅうり だいこん コーン		ごはん			734	831	24.8	32.4	17.2	318	344	色の濃い 野菜								
				高野豆腐の親子煮	とりにき肉 たまご こうどうふ		にんじん グリンピース	たまねぎ しいたけ こんにやく	じゃがいも	米油	三温糖 しょうゆ																	
				みかん				みかん																				
				みかん				みかん																				
24 金		○	10	笹谷小6の1 麗澤 凜さん作成「体の元気がアツこんだて」	チーズハンバーグ	牛乳				ごはん			624	761	23.4	28.2	17.6	410	454	海藻類								
				チーズハンバーグ	チーズハンバーグ																							
				ブロccoliサラダ	あぶらあげ		フロccoliリー にんじん	きやべつ コーン																				
				いものこ汁	あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ	さといも		みそ																	
27 月		○	8	黒産オムレツ・パquetteチャップ	オムレツ	牛乳 チーズ				チーズパン			750	927	28.6	34.7	30.3	544	602	魚介類								
				アーモンドサラダ	ベーコン		にんじん	きやべつ きゅうり コーン			アーモンド	ドレッシング																
				かぼちゃのポタージュ			にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター	ルウ																	
				かぼちゃのポタージュ			にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター	ルウ																	
28 火		○	12	きつねもち	あぶらあげ	牛乳				ソフトめん			624	819	27	36.3	15.3	325	354	いも類								
				おつかあえ	かつおぶし	わかめ	にんじん	きやべつ もやし			しょうゆ																	
				肉うどんかけ汁	ぶた肉 なんと あぶらあげ		にんじん	ごぼう ねぎ たまねぎ しいたけ ねぎ		米油	しょうゆ																	
				肉うどんかけ汁	ぶた肉 なんと あぶらあげ		にんじん	ごぼう ねぎ たまねぎ しいたけ ねぎ		米油	しょうゆ																	
29 水		○	8	春雨サラダ	ハム	牛乳				ごはん			632	840	23.2	29.7	17.3	390	412	いも類								
				マーボー豆腐	どうふ ぶたひき肉		にんじん いら	ねぎ しいたけ	かたくりこ		テンメンジャン オイスターソース																	
				ミルクプリン				ミルクプリン																				
				ミルクプリン				ミルクプリン																				
30 木		○	8	余目小6年 横山英明さん作成「体の元気がアツこんだて」	とりのからあげ	牛乳				ごはん			672	807	26.2	31.3	21.1	300	307	海藻類								
				とりのからあげ	とりにき肉																							
				いかにんじん	ぶた肉 とうふ	いか	にんじん	ごぼう ねぎ こんにやく だいこん	さといも	ごま油	みそ																	
31 金		○	14	会津地方郷土食「和食の日「まごわやさしい」こんだて」	にしんの甘露煮	牛乳				ごはん			599	754	22.1	28.1	15.7	380	425	海藻類								
				にしんの甘露煮	にしんの甘露煮																							
				ぜんまいの炒め物	さつまあげ あぶらあげ		にんじん	たけのこ こんにやく ぜんまい		米油	三温糖 しょうゆ																	
こづゆ	ほたて なんと		にんじん	しいたけ きくらげ こんにやく みつば	さといも ふ		しょうゆ																					

今月の学校直送品及び容器回収品 9日(木)プリン:サトー商会 17日(金)納豆:サトー商会 29日(水)ミルクプリン:学校給食会

※ まごわやさしい献立・・・「まめ・ごま・かいそう・やさしいさかな・きのこ・いも」などを使った、「食物せんいたっぷり」「ミネラルたっぷり」の献立で、排便や免疫力を高める効果があります。

※ まごポイント・・・「まめ・ごま・かいそう・やさしいさかな・きのこ・いも」を使用した品数です。



※ 都合により献立の内容が変わることがあります。 ※ ...スプーンがつきます。

※ 給食用食材は放射能検査で安全性が確認されたものを使用しております。学校には1週間単位で産地をお知らせしています。詳細は学校へお問い合わせください。

今月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分
(小)	645kcal	24.3g	19.1g	91.7g	350mg	2.3g
(中)	813kcal	31.4g	23.5g	116.4g	380mg	3.0g

1月24日から30日までの1週間は、【学校給食週間】です。

