



1月の予定献立表



一宮町立東浪見小学校

日	曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料と働き			熱量 蛋白質	脂肪 塩分	備考
					力や熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
9	火	ごはん	○	さばのみぞれに だいたいのムース ななくさのしらたまじる ピーナツあえ	こめ しらたま	ぎゅうにゅう さば なると	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ だいこん	633 20.6	20.3 1.6	始業式
10	水	こくとうパン	○	とりにくのピカタ カレースープ ほうれんそうとトマトのツナドレ ミデザート	パン オリーブゆ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく	ほうれんそう ★トマト にんにく たまねぎ しめじ パセリ	643 23.9	20.2 2	
11	木	ごはん	○	ビーフンいりやさいいため えびシューマイ ラビオリスープ フルーツあんにんプリン	こめ ビーフン あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう えび とりにく ぶたにく	にんじん キャベツ もやし たまねぎ きくらげ ちんげんさい	619 18.9	14.7 2.2	
12	金	1年リクエスト わかめごはん	ジョ ア	とりのからあげ キャベツとコーンのサラダ フルーツポンチ	こめ あぶら かたくりこ さとう	ジョア とりにく	わかめ キャベツ ★きゅうり コーン おうとう パイン みかん	638 20.3	15.3 1.4	
15	月	ごはん	○	ポークカレー ソファールレモン きりぼしだいこんのピリからサラダ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース もやし きりぼしだいこん ★きゅうり	686 22.5	17.1 2.2	
16	火	ごはん	○	ブリなんばんづけ にくじゃが きのこのみそしる	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ブリ ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース えのき しめじ まいたけ ねぎ	655 28.2	19.5 1.9	
17	水	テーブルロール	○	ビーンズバーグ ポテトスープ チキンのコールスローサラダ	パン パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく たまご ささみ とりにく	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ★きゅうり パセリ	652 29.7	28.4 2.3	
18	木	ぎゅうピリごはん	○	ツナとひじきのサラダ クリームコンフェ	こめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく ツナ	しらたき はくさい にんじん ごぼう いんげん ひじき キャベツ えだまめ コーン	645 25	19.2 1.9	
19	金	ごはん	○	きびなごのかりかりフライ いりどり はくさいのみそしる	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう きびなご とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ こんにやく たけのこ えのき グリンピース はくさい	595 22.4	17.8 1.7	6年 鎌倉
22	月	みそぶたどん	○	だまこちなベスープ みかん	こめ あぶら さとう だまこもち	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ かまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ いら ごま だいこん しいたけ みかん	667 26.2	15.3 1.2	
23	火	あんかけやきそば	○	かんきつサラダ パナナ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう えび ぶたにく さつまあげ なると うずら	しょうが にんじん たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ ★きゅうり キャベツ みかん パナナ	655 28.4	16.9 2.1	
24	水	全国学校給食週間 ミルクロール	○	【スウェーデン】 とりにくのガーリックハーブやき ピッツィパナナ キャベツスープ フルーツゼリー	パン オリーブゆ バター じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウインナー	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん	683 27.7	25.9 2.3	
25	木	ごはん	○	【かんこく】 ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	にんにく しょうが ねぎ ごま だいずもやし もやし コーン ★きゅうり わかめ にんじん	648 24.1	23.3 1.9	
26	金	ごはん	○	【みやぎけん】 モーカテリマヨやき ごまあえ おくずかけ ヨーグルトふうムース	こめ さとう うーめん まめふ かたくりこ	ぎゅうにゅう モーカ とりにく あぶらあげ とうふ	ほうれんそう もやし ごぼう にんじん キャベツ ごま さといも しいたけ	618 24.5	16.3 1.2	
29	月	チャーハン	○	【ちゅうごく】 ポークパオズ ささみのごまずあえ	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ハム なると たまご ぶたにく ささみ	たまねぎ にんじん もやし しいたけ ねぎ ★きゅうり コーン	586 21.1	14.2 1.8	
30	火	ごはん	○	【いちのみやまちとういつこんだて】 ゆずふうみブリフライ おかかあえ さつまじる しんせいらくのヨーグルト	こめ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ブリ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん こんにやく ねぎ	678 26.3	19.9 1.9	
31	水	メープルトースト	○	ほうれんそうのオムレツ ブロccoliーとチキンのサラダ サーモンチャウダー	パン マーガリン あぶら さとう パター メープルシロップ じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ささみ かけ ベーコン	ブロccoliー にんじん ごま キャベツ コーン パセリ	672 28.3	23.6 2.2	
小学生(8~10歳)の基準値				エネルギー 650Kcal	たんぱく質 21.1g~32.5g	脂質 14.4g~21.6g	塩分 2.0g			

※ 都合により献立を変更することがあります。

★印がついている材料は、東浪見の地でとれた野菜です。

このきかんは、スウェーデン、かんこく、みやぎけん、ちゅうごくのきょうどりよりをしょうかいします。

- ☆ピッツィパナナ:じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、ウインナーをバターでいためたスウェーデンのでんとうてきなかりよりりです。
- ☆ヤンニョムチキン:フライドチキンにコチュジャンやにんにくなどをつけたタレをからめてあまからくあじつけたかんこくりよりりです。コチュジャンをつけていますが、からさはひかえめです。
- ☆モーカテリマヨやき:モーカとはサメのこと。みやぎけんはサメのいぎよかくりよがぜんこく1いです。やわらかく、たんぱくなあじてたべやすいです。
- ☆おくずかけ:やさしい、まめふ、あぶらあげなどをいれてにこんだしょうゆベースのしるに、かたくりこでとろみをつけ、せんだいめいぶつろいしうーめんをいれたみやぎけんのきょうどりよりりです。
- ☆いちのみやまちとういつこんだて:ブリフライのブリは12がつ~2がつがしゅんです。さつまじるにはいるさつまいもは、ちばけんのとくさんぶつです。



1月24日から30日は全国学校給食週間です!
学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。