

1月給食だより

日 曜 日	曜 日	献立	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にからだの働きを助けるもの	主にエネルギーのもとになるもの	その他	献立	材料
4	木	にくじるうどん じゃがいものおおきやき はなやさいさらだ ふろーつ (ばいん) ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ あおなづき ぶろーりー・かりふらわー・こーん ばいんかん	うどん じゃがいも・あぶら さとう・おろーぶあぶら	だし・めんつゆ しお す・しお	ゆかりおにぎり	こめ ゆかり
5	金	ぶたどん こまつなちゅうかあえ みそしる ふろーつ (おれんじ)	ぶたにく あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	にんじん・たまねぎ こまつな・もやし・にんじん きゃべつ おれんじ	こめ・さとう・でんぷん こまあぶら・さとう	だし・しょうゆ・みりん・しょうりしゆ しょうゆ だし	さつまいもむしばん ぎゅうにゅう	こめ・さとう・しょうゆ・さとう ぎゅうにゅう・さつまいも ぎゅうにゅう
6	土	みそらーめん やきかぼちゅ ちやしのこまつあえ ふろーつ (ばなな)	ぶたにく・あかみそ	たまねぎ・にんじん・しめじ・きゃべつ・にんじく・しょうが かぼちゅ もやし・ほうれんそう・にんじん はなな	らーめん・あぶら・こまあぶら あぶら さとう・しろこま	しょうゆ・とりがらすーぶ・しお しお す・しょうゆ	わかめおにぎり ぎゅうにゅう	こめ わかめごはんのもと ぎゅうにゅう
9	火	とりにくのてりやき きゃべつのごまねーすあえ こはん たぬき ふろーつ (ばいん)	とりにく あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	きゃべつ・さいりんげん・こーん・にんじん にんじん・はくさい ばいんかん	さとう・あぶら まよねーす・しろこま こめ さといも・こんにゃく	しょうゆ・みりん だし	きゅうろつとまふいん ぎゅうにゅう	こめ・さとう・しょうゆ・さとう あぶら・ぎゅうにゅう・にんじん ぎゅうにゅう
10	水	ひびんばどん きりぼしだいこんのほりほりあえ すーぶ ふろーつ (おうとう)	ぶたひきにく ちくわ とうふ	ほうれんそう・もやし・にんじん きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん わかめ おうとうかん	こめ・おしほぎ・あぶら・しろこま・こまあぶら・さとう こまあぶら・さとう・しろこま	やきぬのたれ・しょうゆ・みりん・とりがらすーぶ・す しょうゆ・す とりがらすーぶ	じゃむざんど ぎゅうにゅう	しょうゆ・きりぼし いちごじゃむ ぎゅうにゅう
11	木	ぼーくしちゅー こーんさらだ ばん ふろーつ (ばなな) ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・とまとびーれ・ぶろーりー こーん・きゅうり・きゃべつ・れもんかんじゅう はなな	じゃがいも・ばたー さとう・おろーぶあぶら しょうばん・いちごじゃむ	あかみりん・びーれ・しお・あかつく・とまとけちやっぶ す・しお・しょうゆ	そぼろおにぎり	こめ・とりひきにく・あぶら・しょうゆ さとう・みりん・こーん・しお
12	金	ちんぽん いうどりとあふしゅーまい はるさめさらだ ふろーつ (みかん)	ぶたにく・さつまあげ とうふしゅーまい	たまねぎ・にんじん・もやし・きゃべつ・きやえんどう にんじん・きゅうり みかんかん	らーめん・あぶら はるさめ・こまあぶら・さとう	しお・とりがらすーぶ・とんこつらーめんすーぶ す・しょうゆ	はななよーべると ぎゅうにゅう	よーべると・はなな さとう ぎゅうにゅう
13	土	わふうあんかけどん こまつなちやしのいそあえ みそしる ふろーつ (りんご)	ぶたにく あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・はくさい・きやえんどう こまつな・もやし・のり・にんじん たまねぎ・こまつな りんご	こめ・おしほぎ・あぶら・さとう・でんぷん こまつな・さとう・こまあぶら	だし・しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん・だし だし	さつまいもごまだんご ぎゅうにゅう	さつまいも・さとう・ばたー しろこま・あぶら ぎゅうにゅう
15	月	あじのやきなんばん さといものそぼろ ほうれんそうのなつとうあえ むぎいりこはん みそしる ふろーつ (みかん)	あじ とりひきにく なつとう あかみそ・しろみそ	たまねぎ・びーまん にんじん ほうれんそう・にんじん だいこん・わかめ みかんかん	こむぎこ・あぶら・さとう・こまあぶら さといも・あぶら・さとう こめ・おしほぎ	す・しょうゆ しょうゆ・みりん・しょうりしゆ・だし しょうゆ だし	よーべるとばんけーき ぎゅうにゅう	こむぎこ・さとう・さとう・さとう あぶら・よーべると・いちごじゃむ ぎゅうにゅう
16	火	とりにくのたれ・しょうが こーんさらだ こはん すーぶ おれんじ・うりけーき	とりにく たまご はんぱーく	にんじく・しょうが きゃべつ・きゅうり・にんじん・れもんかんじゅう かぶ・しめじ はなな・れもんかんじゅう	あぶら さとう・おろーぶあぶら・こーんふれーく こめ こむぎこ・さとう・おろーぶあぶら・ほういさく・りーむ	しお・かれーばうどー・とまとけちやっぶ・こんせめ す・しお・しょうゆ こんせめ べーきんぐばうどー	りんごかん ぎゅうにゅう	かんてん・りんごじゅーす さとう・りんごかん ぎゅうにゅう
17	水	はんぱーく まかにさらだ こはん みそけんちんじる ふろーつ (おうとう)	とうふ・あかみそ・しろみそ	きゅうり・にんじん・たまねぎ だいこん・にんじん・しめじ・ほうのうねぎ おうとうかん	あぶら まかに・まよねーす さといも だし	とまとけちやっぶ・ちゅうのうそーす だし	おかかおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・かつおぶし しょうゆ ぎゅうにゅう
18	木	まーぼーどん さんしょくなむむ すーぶ ふろーつ (りんご)	とうふ・ぶたひきにく・あかみそ	しょうが・にんじく・たまねぎ・にんじん もやし・ちんげんさい・にんじん・にんじく おくら・はくさい りんご	こめ・おしほぎ・あぶら・さとう・でんぷん しろこま・さとう・こまあぶら	しょうゆ・しょうりしゆ・とりがらすーぶ・しお しょうゆ・しお とりがらすーぶ	きなこばたーさんど ぎゅうにゅう	しょうゆ・きなこ ばたー・さとう ぎゅうにゅう
19	金	のっぺいうどん やきさつまいも こまつなごまあえ ふろーつ (ばいん) ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	だいこん・にんじん・しめじ・あおなづき・だしこんぎ こまつな・もやし・にんじん ばいんかん	うどん・でんぷん さつまいも・あぶら しろこま・さとう	だし・しょうゆ・みりん・しお しお しょうゆ	しらすごまおにぎり	こめ・しらす しろこま・しょうゆ
20	土	ごもくちゅーばん しらすときゅうりのさらだ ちゅうかすーぶ ふろーつ (おれんじ)	ういんな しらす あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・えだまめ・こーん かりふらわー・きゅうり・にんじん もやし・わかめ おれんじ	こめ・こまあぶら あぶら・さとう こめ	とりがらすーぶ・しお す・しょうゆ とりがらすーぶ	ふるーちえ ぎゅうにゅう	ふるーちえいちご ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう
22	月	しろみぎかなのたつたやき ひじきのいりに きゃべつときゅうりのあますあえ むぎいりこはん みそしる ふろーつ (おうとう)	ほき あぶらあげ とうふ・あかみそ・しろみそ	しょうが ひじき・にんじん・えだまめ きゃべつ・きゅうり・にんじん みすな おうとうかん	でんぷん・あぶら あぶら・さとう さとう こめ・おしほぎ	しょうゆ・みりん だし・しょうゆ・みりん・しょうりしゆ しょうゆ・す だし	いちもち ぎゅうにゅう	じゃがいも・でんぷん・あぶら さとう・しょうゆ ぎゅうにゅう
23	火	とりにくのばたーやき さんびろごぼろ ぼてごさらだ こはん みそしる ふろーつ (りんご)	とりにく あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	ごぼろ・にんじん・さいりんげん きゅうり・こーん もやし りんご	こむぎこ・あぶら・ばたー こまあぶら・さとう じゃがいも・まよねーす こめ だし	しお だし・しょうゆ・みりん・しょうりしゆ しお だし	おこのみやき ぎゅうにゅう	こむぎこ・とうふ・ぶたひきにく・きゃべつ あぶら・ちゅうのうそーす・かつおぶし ぎゅうにゅう
24	水	ごもくちゅーばん しらすときゅうりのさらだ ちゅうかすーぶ ふろーつ (おれんじ)	ちんぽん あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん もやし・きゅうり・にんじん・しおこんぎ だいこん・こまつな みかんかん	きゅうにくごころけ・あぶら でんぷん・さとう こまあぶら こめ だし	ちゅうのうそーす しょうゆ とりがらすーぶ だし	ばいんばんけーき ぎゅうにゅう	こむぎこ・べーきんぐばうどー・さとう あぶら・おろしばん ぎゅうにゅう
25	木	すばけいみーとそーす ぶろーりーさらだ すーぶ ふろーつ (ばなな) ぎゅうにゅう	ぶたひきにく ういんな ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・にんじく・どうろいせり ぶろーりー・こーん・にんじん・きゅうり あおなづき・もやし はなな	すばけい・おろーぶあぶら・あぶら・こむぎこ・さとう さとう・おろーぶあぶら さとう こめ だし	あかみりん・こまけちやっぶ・うすだーそーす・しょうゆ・しお す・しお こんせめ	あおなおにぎり	こめ なめしのと
26	金	かれーらいす べーりんさらだ すーぶ ふろーつ (ばいん)	ぶたにく	たまねぎ・にんじん さいりんげん・きゅうり・きゃべつ・こーん はくさい・わかめ ばいんかん	こめ・おしほぎ・じゃがいも・あぶら あぶら・さとう かかれーる す・しょうゆ こんせめ	しょうゆ・みりん・しょうりしゆ とりがらすーぶ・す・しょうゆ だし	しゅがーとーすと ぎゅうにゅう	しょうゆ・はたー さとう ぎゅうにゅう
27	土	ぶたにくのぶるこぎどん こまつなちゅうかあえ みそしる ふろーつ (おれんじ)	ぶたにく・あかみそ とうふ・あかみそ・しろみそ	にんじく・たまねぎ・にんじん・びーまん こまつな・もやし・にんじん あおなづき おれんじ	こまあぶら・あぶら・さとう・しろこま・でんぷん・こめ こまあぶら・さとう こめ こめ だし	しょうゆ・みりん・しょうりしゆ とりがらすーぶ・す・しょうゆ だし	ごましおおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・くろこ しお ぎゅうにゅう
29	月	とうふはんぱーくわふうあんかけ まかにそてー おくらのなつとうあえ こはん みそしる ふろーつ (おれんじ)	とうふ・あかみそ・しろみそ なつとう あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・きやえんどう にんじん おくら・きゅうり ほうれんそう おれんじ	あぶら・さとう・でんぷん まかに・あぶら こめ こめ だし	みりん・しょうゆ・しょうりしゆ こんせめ しょうゆ だし	つなまよおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・つなみれーく まよねーす ぎゅうにゅう
30	火	ちきんかつ きりぼしだいこんのほりほり こーんさらだ こはん みそしる ふろーつ (ばいん)	あかみそ・しろみそ	きりぼしだいこん・にんじん きゃべつ・きゅうり・にんじん・こーん たまねぎ ばいんかん	あぶら あぶら・さとう まよねーす こめ さつまいも だし	ちゅうのうそーす だし・しょうゆ・しょうりしゆ だし	ごまちゃんすこう ぎゅうにゅう	こむぎこ・しろこま・あぶら さとう・しお ぎゅうにゅう
31	水	さばのしおやき ほうれんそうのごまあえ むぎいりこはん とんじる ふろーつ (おうとう)	さば ぶたにく・あかみそ・しろみそ	ほうれんそう・もやし・にんじん だいこん・ごぼろ・にんじん・あおなづき おうとうかん	あぶら しろこま・さとう こめ・おしほぎ さといも・つきこんにゃく だし	しお しょうゆ だし	ふるーつばんち ぎゅうにゅう	かんてん・さとう はなな・みかんかん ぎゅうにゅう

栄養価の平均 エネルギー (E) 592kcal たんぱく質 (たん) 21.2g 脂質 (脂) 17.2g カルシウム (Ca) 239mg 食塩相当量 (食塩) 2.1g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。