

1月9日～1月31日 予定献立表

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー (Kcal)	
				(赤) 主に体の組織を作る		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる		小学校	中学校
				たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海どう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂		
9	火		ごはん フリの照り焼き 紅白なます 筑前煮 フキたいやき	ぶりとりにく ちくわ にぼし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん ゆのす ごぼう たけのこ しいたけ	こめ さとう こんにやく	あぶら	572	763
10	水		ごはん ソースカツ キャベツのごま和え わかめスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ はくさい たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ	あぶら ごま	552	736
11	木	塩鏡開日 	ごはん 鶏の塩こうじ焼き 大根とツナの和え物 お雑煮	とりにく ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん きゅうり コーン ながねぎ	こめ さとう さとう	あぶら	672	896
12	金	いんに日 	ごはん きびなごのカレー揚げ にんじんシリシリ 具沢山みそ汁 にんじんゼリー	きびなご ツナ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう アガー	にんじん いんげん ねぎ	だいこん はくさい しめじ	こめ かたくりこ	あぶら	548	730
15	月	いちごの日 	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 千切大根の酢の物 いちご	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン	しょうが キャベツ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら マヨネーズ	563	750
16	火		ごはん 鶏肉のトマトチーズ焼 コールスローサラダ 豆腐のスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん	キャベツ コーン きゅうり だいこん いちご	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	590	787
17	水	おむすびの日 	セルフおにぎり 鮭の塩焼き タコさんウインナー ほうれん草のお浸し 芋の汁	さけ ウインナー かつおぶし とうふ にぼし	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし だいこん ごぼう	こめ こんにやく さといも	あぶら	638	851
18	木	小学校6年生リクエスト献立								669	892
19	金	食育の日 	ごはん ぶり大根 まごはやさしいサラダ フキトマト 今川焼	ぶり ツナ だいた	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ほうれんそう ミニトマト	しょうが だいこん しめじ コーン	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま マヨネーズ	569	759
22	月	カスレの日 	チキンカレー コーンサラダ 柚子ゼリー	とりにく ハム	ぎゅうにゅう アガー	にんじん グリーンピース	たまねぎ しめじ コーン りんご キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら	587	783
23	火	アーモンドの日 	マーボー茄子丼 キャベツの中華風漬け キャラメルポテト	ぶたにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	ねぎ	なす たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま バター アーモンド	592	789
24	水	1/24 	昔の給食再現風	くじら かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが はくさい ごぼう しめじ みかん	こめ さとう かたくりこ さといも こんにやく	あぶら	594	792
25	木	24/1 	世界の料理	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	もやし きゅうり キャベツ	こめ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごま	673	897
26	金	1/30 	パン給食	きなことりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	551	735
29	月	全国学校給食週間 	高知の献立	かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん にら	だいこん きゅうり もやし ゆのす なす	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	579	772
30	火	大月の郷土料理 	大月の郷土料理	かちり かまぼこ たまご とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう もやし	こめ さといも	あぶら	575	766
31	水	腸活の日 	ごはん ちゃんご鍋 春雨サラダ ヤクルト	ぶたにく とりにく あつあげ かつおぶし ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ しめじ だいこん はくさい きゅうり	こめ こんにやく はるさめ	あぶら ごま	554	739
* 行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 * 大月町内で生産されているものには、食材の下に＜線＞を引いています。								1月の平均 小学校 593 Kcal 中学校 790 Kcal			