



よていこんだて表

1月8日~1月21日

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(加減)	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・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
8	木		ごはん ブリの照り焼き きゅうりの酢の物 七草汁 わさぼんとう 和三盆等	ぶり,とり肉,かつおぶし	牛にゆう,わかめ,こんぶ	にんじん,みずな	きゅうり,だいこん,しいたけ,はくさい,かぶ	米,さとう,わさんぼんとう	ごま	540	720	
9	金		ごはん ふわふわ卵焼き 野菜の胡麻和え お雑煮 みかん	とうふ,とりミンチ,たまご,とり肉,かつおぶし	牛にゆう,ひじき	にんじん,ねぎ,こまつな,ほうれんそう	しいたけ,はくさい,だいこん,ながネギ,みかん	米,さとう,もち,さいとも	サラダ油,ごま	569	758	
13	火		玄米ごはん ぶた肉のマスタードチーズ焼き かみかみサラダ 豆腐のスープ ミニゼリー	ぶた肉,さきいか,とうふ,ベーコン,かつおぶし	牛にゆう,ミックスチーズ,アガー	パセリ,にんじん,こまつな	きゅうり,キャベツ,コーン,だいこん,えのき,りんごジュース	米,玄米,パン粉,さとう,かたくりこ	ごま油,ごま	547	729	
14	水		ごはん パリパリ麺入り八宝菜 中華サラダ	ぶた肉,うずら卵,いか,なると,かまぼこ	牛にゆう,わかめ	ピーマン,にんじん	たまねぎ,はくさい,たけのこ,きくらげ,キャベツ,きゅうり	米,さとう,かたくりこ,さらうどんめん	ごま油	542	722	
15	木		豚キムチ丼 マカロニサラダ いがぐりくん	ぶた肉,油あげ,チキンハム	牛にゆう	にんじん,にら	たまねぎ,たけのこ,はくさい(キムチ),はくさい,キャベツ,きゅうり,コーン	米,さとう,マカロニ,さつまいも,そうめん	サラダ油,ごま,バター,なたね油	548	731	
☆朝ごはんこんだて☆ 「朝ごはんコンテスト」に応募のあった献立の中からおすすめのものをご給食に取り入れています♪												
16	金		ごはん きびなごのみりん干し 朝から簡単校まめと♪ロコリーのサコーンサラダ ぽかぽか生姜みそ汁 バナナ	ツナ,とうふ,みそ	牛にゆう,きびなご	ブロッコリー,オクラ,ねぎ	コーン,えだまめ,なす,だいこん,しょうが,バナナ	米,さとう	サラダ油	670	893	
19	月		親子丼 柚子香和え プチトマト おいもケーキ	とり肉,油あげ,たまご	牛にゆう,かちり,刻みこんぶ	にんじん,ねぎ,ミニトマト	たまねぎ,はくさい,きゅうり,ゆず	米,さとう,こむぎこ,さつまいも	バター	627	836	
20	火		ごはん とり肉のコーンフレーク焼き キャベツのサラダ クラムチャウダー オレンジ	とり肉,チキンハム,えび,いか,ベーコン	牛にゆう	にんじん	もやし,キャベツ,きゅうり,マッシュルーム,たまねぎ,セロリ,オレンジ	米,コーンフレーク,さとう,じゃがいも,こむぎこ	ごま油,サラダ油,バター	614	819	
21	水		ひじきごはん 大豆サラダ 冬野菜のみそ汁 ヤクルト	ぶた肉,油あげ,大豆,みそ	ひじき,牛にゆう,ヤクルト	にんじん,いんげん,ほうれんそう,ねぎ	きゅうり,コーン,キャベツ,だいこん,えのき	米,さとう,こんにやく,さいとも		519	692	
*行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。									1月の平均		567	756
									Kcal	Kcal		

1月の給食目標

給食について考えてみよう

<1月の行事食> ※日本の伝統文化である行事食をお家でも味わってみましょう♪

- ★1月1日・・・おせち料理、雑煮
- ★1月3日・・・三日とろろ
- ★1月7日・・・七草がゆ
- ★1月11日・・・鏡開き
- ★1月15日・・・小豆がゆ
- ★1月20日・・・寒ブリ



よていこんだて表

1月22日～1月31日

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			
22	木		ごはん さばの味噌煮 キャベツの塩こんぶあえ 卵スープ りんごゼリー	さば,みそ,たまご,とうふ,かつおぶし	牛にゆう,塩こんぶ,わかめ,こんぶ,アガー	ねぎ 	しょうが,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,えのき,りんごジュース	米,さとう,かたくりこ	ごま	575	766	
23	金		とりごぼうごはん 揚げだし豆腐 肉団子スープ いもケンピ	とり肉,とうふ,かつおぶし,肉だんご	牛にゆう	にんじん,いんげん,ねぎ,こまつな	ごぼう,だいこん,はくさい,コーン	米,こむぎこ,かたくりこ,はるさめ,芋かりんとう 	ごま油,なたね油,ごま	593	791	
<p>1/24～30は「全国学校給食週間」です♪給食や食生活について考える特別給食にしています</p>												
26	再 現 給 食 月		セルフおにぎり 魚の塩焼き 即席漬け すいとん	さけ,かつおぶし,とり肉	やきのり,牛にゆう,きざみこんぶ	にんじん 	キャベツ,きゅうり,だいこん,ごぼう,しいたけ,ながネギ	米,さとう,こむぎこ,さといも,さつまいも	油	528	704	
27	火		<p>★ ☆ 小学校1年生 リクエストメニュー ☆ ★</p>								613	817
28	大 月 の 郷 土 料 理 水		ごはん 歴史つまったぼっかけ汁 力豚サラダ こじやんとレモンゼリー	とうふ,かつおぶし,ぶた肉	うるめいわし,こんぶ,牛にゆう,アガー 	ねぎ,にんじん	ごぼう,かんびょう,しいたけ,キャベツ,きゅうり,レモン汁	米,さとう	ごま,ごま油	530	706	
29	大 月 メ ニ ュ ー 木		ごはん 鯛のクリームソース 白菜サラダ 鯛のあら汁 みかん	まだい,チキンハム,とうふ,かつおぶし	牛にゆう,わかめ,こんぶ	にんじん,パセリ,ねぎ	たまねぎ,はくさい,きゅうり,みかん	米	サラダ油,ごま油	526	701	
30	世 界 の 料 理 金		ナン キーマカレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト	牛ミンチ,ぶたミンチ,大豆,チキンハム	牛にゆう,ヨーグルト	にんじん,ピーマン,トマト缶	たまねぎ,グリーンピース,きゅうり,キャベツ,だいこん,もも,パイン,バナナ	ナン,カクテルゼリー 	サラダ油	533	711	
<p>*行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。</p>									<p>1月の平均</p>		567	756
									Kcal	Kcal		

<p>今月の主な お月産の食材</p>	<p>こめ 豚肉・鶏肉・鯛・さば・しいら・きびなご・アジフライ・ にんじん・こまつな・はくさい・だいこん・きゅうり・ねぎ・ さつまいも・こじやんとレモン・(大月産の牛乳を含む) など</p>
-------------------------	---

