



1月のこんだてひょう



日曜	こんだてめい		ざいりょう					栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	備考
			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)		
			熱(あつ)や力(ちから)になる		血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる		体(からだ)の調子(ちようし)を整(ととの)える		
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
9 火	ごはん ぎゅうにゅう	ポークシューマイ はるさめのあえもの みそやさいスープ	ごはん はるさめ さとう	ごまあぶら こめあぶら	ポークシューマイ ぶたにく とうふ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	きゅうり コーン しょうが もやし にんにく キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	585 20.9 16.4	
10 水	ごはん ぎゅうにゅう だいたいのみース	さばのぎんがみやき きりぼしだいこんのあまぎあえ なくさじる	ごはん さとう でんぶん だいたいのみース		さばのぎんがみやき とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん だいこん キャベツ はくさい かぶ(ね・は) しめじ にんじん せり	634 28.0 16.7	正月献立
11 木	コッパン ^乳 ぎゅうにゅう	コーンコロケ マカロニサラダ ミネストローネ	コッパン ^乳 マカロニ じゃがいも	マネズミ ^卵 こめあぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう	コーンコロケ セロリ レモン えだまめ たまねぎ にんにく にんじん ブロッコリー トマト パセリ	676 20.5 27.3	
12 金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのゆずしおこうじやき こまつなのコーンあえ ぶたじる	ごはん さつまいも こんにやく		とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ゆず コーン もやし しょうが だいこん ごぼう ねぎ にんじん こまつな	615 29.0 16.4	ひみの日献立
15 月	ごはん ぎゅうにゅう	ブルコギ さんしよくナムル とうふチゲスープ	ごはん さとう	こめあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ウインナー とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ だいこん しめじ もやし はくさい えのきたけ にんじん はくさいキムチ ほうれんそう	623 27.2 20.6	
16 火	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	さけのあまみそかけ いとかんてんのごまぎあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ごま	あぶらあげ さけ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが えだまめ キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん	583 29.7 15.5	
17 水	ごはん ぎゅうにゅう アセロラゼリー	とりにくのからあげ キャベツのしょうがじょうゆあえ たまごとコーンのスープ ^卵	ごはん でんぶん アセロラゼリー	こめあぶら	とりにく ベーコン とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ しめじ コーン にんじん	686 27.8 22.0	
18 木	コッパン ^乳 ぎゅうにゅう	ソーセージステーキ フルーツヨーグルトあえ ^{乳・種} ポトフ	コッパン ^乳 じゃがいも		ソーセージステーキ ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パイン おとうろくにんじん バナナ たまねぎ キャベツ ナタデココ	660 27.1 22.5	<給食なし> 十二町4~6年
19 金	麦ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのかりかりあげ かいそうサラダ ハヤシルウ	むぎごはん じゃがいも	こめあぶら ぎゅうし	きびなごのかりかりあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	もやし にんにく たまねぎ しめじ グリンピース ブロッコリー にんじん トマト	700 24.2 23.3	<給食なし> 比美乃江6年 上庄5・6年
22 月	わかめごはん ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご アーモンドあえ ^種 ごもくじる	ごはん さとう さといも	アーモンド	にくだんご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	もやし たまねぎ ねぎ ほししいたけ だいこん こまつな にんじん	637 25.2 20.6	
23 火	ごはん ぎゅうにゅう	たまごのベーコンまき ^{卵・乳} ゆかりもやし すきやきに	ごはん こんにやく ふ さとう	ごま	たまごのベーコンまき ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	もやし しそ はくさい たけのこ ほししいたけ ねぎ ブロッコリー にんじん	615 26.0 21.4	

1/24~30は、全国学校給食週間です。今年度の献立テーマは「YOUは、どこから来たの? ~ A L Tの出身地について知ろう~」

24 水	ごはん ぎゅうにゅう	ふくらぎのたつたあげ こまつなのごまあえ さつまいものみそしる	ごはん でんぶん さつまいも	ごま こめあぶら	ふくらぎ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが もやし たまねぎ しめじ ねぎ こまつな にんじん	670 28.0 22.4	学校給食週間(氷見)
25 木	コッパン ^乳 ぎゅうにゅう	スラッピージョー ガーデンサラダ チキンヌードルスープ	コッパン ^乳 さとう スパゲティ パン粉	マネズミ ^卵 こめあぶら	ぶたにく レンズまめ チキンボール	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ セロリ パセリ マッシュルーム きゅうり ピーマン にんじん バジル あかパプリカ	620 24.4 25.4	学校給食週間(アメリカ中西部)
26 金	ごはん ぎゅうにゅう	フライドチキン ^{卵・乳} ケイジャンポテト ガンボスープ	ごはん こむぎこ ポテト	こめあぶら オリーブオイル どにゅうクリーム	とりにく たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく セロリ きパプリカ トマト あかパプリカ オクラ	699 26.7 25.0	学校給食週間(アメリカ南部) <給食なし> 比美乃江5年
29 月	ごはん ぎゅうにゅう オレンジ	マヒマヒのマヨネーズやき コールスローサラダ ポークビーンズスープ	ごはん じゃがいも さんおんとう	マネズミ ^卵 コンガリー ^卵	マヒマヒ(しいら) ぶたにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ コーン オレンジ トマト ブロッコリー にんじん	670 29.5 19.3	学校給食週間(アメリカ西部) <給食なし> 朝日丘・十二町・海峰
30 火	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグのグレービーソースかけ チャカラカ ポイキーコース ^乳	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも	オリーブオイル どにゅうクリーム こめあぶら	ハンバーグ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん トマト	719 25.2 25.0	学校給食週間(南アフリカ)
31 水	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき もやしとひじきのナムル マーボーどうふ	ごはん さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう ひじき	きゅうり もやし にんにく たら しょうが たけのこ はるまき ほししいたけ ねぎ にんじん	670 25.2 22.2	<給食なし> 窪6年 西の杜5・6年

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵・卵 (魚卵を除く) 乳・乳・乳製品 甲・甲殻類(エビ・カニ) 種・ごま、栗を除く種実類

