



1 月のこんだてひょう

氷見市学校給食センター

こんげつ きゅうしょく たすさ ひと かんしゃ 今月のもくひょう：給食に携わる人たちに感謝しよう									
にち 日 曜	こんだてめい		ざいりょう					栄養価	備考
			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)	エネルギー (kcal)	
			熱(ねつ)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(ちょうし)を整(ととの)える	たんぱく質 (g)	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	脂質(g)	
8 水	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ さんしょくナムル わかめスープ	ごはん こんにやく さとう	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく だいずミート あかみそ ベーコン こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく たまねぎ だいこん はくさいキムチ もやし こまつな にんじん ねぎ	572 23.4 19.5	
9 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	コーンコロッセ マカロニサラダ にくだんごいりミネストローネ	コッペパン マカロニ じゃがいも	こめあぶら マヨネーズ ^卵 ドレッシング	にくだんご	ぎゅうにゅう	コーンコロッセ たまねぎ えだまめ レモン にんにく セロリ にんじん ブロッコリー トマト	653 22.0 26.3	
10 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき きりぼしだいこんのあまずあえ ななくさだんごじる	ごはん さとう もち でんぷん		さばのぎんがみやき とりにく	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん しめじ だいこん キャベツ はくさい かぶ にんじん	590 25.8 13.8	正月献立
13 月	せいじん ひ 成人の日								
14 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため こまつなのコーンあえ さつま汁	ごはん さつまいも こんにやく さとう でんぷん	こめあぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	コーン ねぎ もやし ごぼう にんじん はくさい しめじ こまつな しょうが たまねぎ	626 26.2 20.1	ひみの日献立
15 水	むぎごはん 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 さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら 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 グリーンピース ブロッコリー にんじん トマト	664 23.0 23.4	
16 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	ハンバーグのトマトソースがけ(注1) ビーンズサラダ はくさいのスープ	コッペパン さとう	ごま マヨネーズ ^卵 ドレッシング	ハンバーグ とりにく ひよこまめ だいず しろいんげんまめ	牛乳	きゅうり えのきたけ キャベツ はくさい たまねぎ にんじん	594 26.3 24.0	<給食なし> 十二町4～6年
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	あげギョーザ はるさめのあえもの ちゅうかコーンスープ ^卵	ごはん さとう はるさめ でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	ギョーザ たまご	ぎゅうにゅう	きゅうり もやし にんじん たまねぎ しめじ しょうが コーン ねぎ	589 17.8 18.1	
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	ふくらぎのあまみそかけ ごもくきんびら なめこじる	ごはん さとう こんにやく	こめあぶら	ふくらぎ みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん グリーンピース だいこん なめこ ねぎ	612 29.8 21.3	
21 火	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご ^卵 いとかんてんのごまずあえ じゃがいもわかめのみそしる	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ごま	あつやきたまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが キャベツ えだまめ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん	552 23.5 17.7	
22 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 はるまき でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ だいずミート あかみそ	ぎゅうにゅう ひじき	きゅうり もやし ねぎ にんにく しょうが たけのこ にら ほししいたけ にんじん	650 25.9 21.8	
23 木	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに アーモンドあえ ^種 とりごぼうじる	ごはん さとう こんにやく さといも	アーモンド	がんもどき とりにく	ぎゅうにゅう	もやし ごぼう たまねぎ ねぎ こまつな にんじん	585 23.8 18.8	<給食なし> 上庄5・6年
24 金	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	ポテトとおこめのささみカツ ごぼうサラダ フルーツポンチ ^種	コッペパン さとう もち ゼリー	こめあぶら マヨネーズ ^卵 ドレッシング ごま	ポテトとおこめのささみカツ	ぎゅうにゅう	ごぼう コーン きゅうり キャベツ おうとう りんご パイナップル バナナ ナタデココ にんじん	661 21.4 22.3	学校給食週間(聴覚)
27 月	ごはん ぎゅうにゅう	しろみぎかなのパンこやき なっとうあえ もちもちごまみそしる	ごはん パンこ もち	こめあぶら ごま	たら なっとう あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな バジル パセリ キャベツ ねぎ にんじん だいこん えのきたけ	560 28.9 15.8	学校給食週間(触覚) <給食なし> 朝日丘・十二町
28 火	ごはん ぎゅうにゅう ホワイトゼリー ^乳	グリルチキン ひじきサラダ カラフルとうにゅうみそスープ	ごはん さとう さつまいも こめこ	こめあぶら	とりにく ベーコン ミックスビーンズ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき ホワイトゼリー	にんにく しょうが もやし ねぎ たまねぎ しめじ パプリカ にんじん こまつな ブロッコリー	676 27.3 23.0	学校給食週間(視覚)
29 水	むぎごはん ごはん	オムレツ ^卵 バジルドレッシングサラダ キーマカレー	むぎごはん じゃがいも	こめあぶら	オムレツ ぎゅうにく だいずミート	ぎゅうにゅう	バジル しょうが にんにく たまねぎ ブロッコリー にんじん トマト しめじ	691 23.7 26.7	学校給食週間(嗅覚) <給食なし> 窪6年、西の杜5・6年
30 木	ごはん ぎゅうにゅう	さつまいもとだいずのあげがらめ こまつなのばいにくあえ ぶたじる	ごはん でんぷん さつまいも さとう こんにやく	こめあぶら ごま	とりにく だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが もやし うめぼし たまねぎ だいこん ねぎ こまつな にんじん	631 25.5 20.0	学校給食週間(味覚)
31 金	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんご ブロッコリーサラダ たんたんはるさめスープ	ごはん さとう はるさめ	こめあぶら ごま	にくだんご みそ ぶたにく だいずミート	ぎゅうにゅう	もやし しょうが ブロッコリー にんじん あかパプリカ チンゲンサイ にんにく しょうが はくさい ほししいたけ	574 20.9 18.2	

注1： 1月16日、朝日丘小学校の1～4年の栄養価は、エネルギー551kcal たんぱく質 23.8g 脂質 21.0gです。

※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。

^{たまご} 卵・ ^{ぎょらん} 卵(魚卵を除く)	^{にゅう} 乳・ ^{にゅうせいひん} 乳製品	^{こうかくるい} 甲殻類(エビ・カニ)	^{くり} 種・ ^{のぞ} ごま、 ^{しゅじつるい} 栗を除く種実類
--	--	------------------------------	--