



# 1月のこんだてひょう



永見市学校給食センター

## 今月のもくひょう: 給食に携わる人たちに感謝しよう

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(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						
8木	こめこパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	コーンコロッケ マカロニサラダ ミネストローネ	こめこパン マカロニ じやがいも	こめあぶら マヨネーズフルレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう	コーンコロッケ えだまめ トマト にんじん ブロッコリー たまねぎ レモン にんにく セロリ	646 21.5 25.9		
9金	ごはん ぎゅうにゅう おこめのババロア	さばのぎんがみやき きりはしだいのあますあえ ななくさだんごじる	ごはん もち おこめのババロア さとう		さばのぎんがみやき とりにく	ぎゅうにゅう	きりはしだいこん しめじ だいこん キャベツ はくさい にんじん かぶ	641 28.1 17.3		
12月	せいじんのひ 成人の日									
13火	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 こんにゃく		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 こまつな にんじん もやし しょうが だいこん ごぼう ねぎ	585 29.1 16.4		
14水	むぎごはん ぎゅうにゅう	きびなごのカリカリあげ かいそうサラダ ハヤシルウ	むぎごはん さとう じやがいも	こめあぶら ごまあぶら ぎゅうし	きびなごのカリカリあげ ぶたにく かいそう	ぎゅうにゅう かいそう	もやし にんにく ブロッコリー にんじん トマト たまねぎ グリンピース	664 23.0 23.4		
15木	しょくパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう チョコクリーム <sup>乳</sup>	ボロニアステーキ アスパラサラダ かぶとベーコンのスープ	しょくパン さとう チョコクリーム		ボロニアステーキ ベーコン	ぎゅうにゅう	コーン もやし アスパラガス にんじん かぶ たまねぎ えのきだけ	566 24.3 20.5		
16金	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれにくだんご ブロッコリーサラダ たんたんはるさめスープ	ごはん はるさめ さとう	こめあぶら ごま	みそだれにくだんご ぶたにく みそ だいすミート	ぎゅうにゅう	キャベツ しょうが ブロッコリー あかパプリカ にんじん チンゲンサイ にんにく はくさい ほしいたけ	594 20.6 18.2		
19月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいすのあげがらめ さんしょくひたし たまねぎのみぞしる	ごはん でんぶん さとう	こめあぶら ごま	だいす ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	もやし たまねぎ こまつな にんじん しめじ ねぎ	641 25.4 23.2		
20火	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうプリンタルト	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 こんにゃく さといも とうにゅうプリンタルト	アーモンド	がんもどき とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ ごぼう たまねぎ ねぎ にんじん ブロッコリー	693 25.2 25.1		
21水	ごはん ぎゅうにゅう	ヤンニヨムチキン はるさめのあえもの たまごとコーンのスープ卵	ごはん さとう はるさめ でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく きゅうり にんじん もやし たまねぎ コーン ほしいたけ ねぎ	624 25.3 18.2		
22木	こくとうパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	ハンバーグのトマトソースがけ ビーンズサラダ はくさいのスープ	こくとうパン さとう	ごま マヨネーズフルレッシング	ハンバーグ だいす とりにく ひよこまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ はくさい たまねぎ にんじん しめじ	622 27.6 24.0		
23金	こぎつねごはん ぎゅうにゅう ミニピーチゼリー	さけのあまみそかけ いとかんてんのごまぞあえ なめこじる	ごはん さとう ミニピーチゼリー こんにゃく	こめあぶら ごま	あぶらあげ さけ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが えだまめ もやし だいこん にんじん なめこ ねぎ キャベツ	573 30.0 17.1		
26月	ごこくまいごはん ぎゅうにゅう	ひみコロかきあげ れんこんのごまみそあえ ばち汁	ごはん ごこくまい さつまいも さとう ひみうどん	ごま	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	キャベツ チンゲンサイ ねぎ もやし かぼちゃ にんじん ほうれんそう たまねぎ れんこん えのきだけ	611 20.6 18.3		
27火	ソフトめん ロールパン ぎゅうにゅう	チーズオムレツ卵乳 フレンチサラダ ミートソース	ソフトめん さとう でんぶん ロールパン	こめあぶら	チーズオムレツ ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり コーン にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん	664 27.2 21.8		
28水	ごはん ぎゅうにゅう みかん	ビビンバのぐ ナムル ちゅうかスープ	ごはん さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく だいすミート あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく こまつな ねぎ にんじん たまねぎ ほしいたけ だいこん みかん もやし	623 25.0 19.1		
29木	コッペパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう いちごジャム	コロッケ ゆでやさい コンソメスープ	コッペパン コロッケ いちごジャム	こめあぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし たまねぎ だいこん はくさい にんじん	575 20.1 19.8		
30金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ウインナー ヨーグルトサラダ <sup>乳</sup> ポークカレー	むぎごはん じやがいも	マヨネーズフルレッシング こめあぶら ぎゅうし	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パイナップル にんにく おうとう トマト にんじん りんご バナナ しょうが たまねぎ グリンピース	741 22.7 29.1		

\*太字は永見の食材です。太字の献立には、だしに永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 (魚卵を除く)	ぎょらん のぞ 乳・乳・乳製品	甲 甲殻類(エビ・カニ)	種 ごま、栗を除く種実類
---------------	-----------------	--------------	--------------

