



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 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 木	こめこパン ^乳 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 じゃがいも	こめあぶら マヨネーズ ^卵 レタス ^種	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 おこめのパパロア	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 もち おこめのパパロア さとう		さばのぎんがみやき とりにく	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん 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 日 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 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 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	しよくパン ^乳 ぎゅうにゅう チョコクリーム ^乳	ポロニアステーキ アスパラサラダ かぶとベーコンのスープ	しよくパン さとう チョコクリーム		ポロニアステーキ 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 えのきたけ	566 24.3 20.5	<給食なし> 十二町 4~6 年
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 だいいずミート	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	ぶたにくとだいずのあげがらめ さんしよくひたし たまねぎのみそじる	ごはん でんぶん さとう	こめあぶら ごま	だいず 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 こんにやく さいも 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	ヤンニョムチキン 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 ほししいたけ ねぎ	624 25.3 18.2	
22 木	こくとうパン ^乳 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 ^卵 レタス ^種	ハンバーグ だいず とりにく ひよこめ 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ずあえ なめこじる	ごはん さとう ミニピーチゼリー こんにやく	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	<給食なし> 上庄 5・6 年
26 月	ごこくまいごはん ぎゅうにゅう	ひみコロカきあげ 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 えのきたけ	611 20.6 18.3	学校給食週間(未来) <給食なし> 朝日丘・十二町
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	学校給食週間(昭和 40 年) <給食なし> 宮田 5 年
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 だいいずミート 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 ほししいたけ だいこん みかん もやし	623 25.0 19.1	学校給食週間(昭和 60 年) <給食なし> 窪 6 年、西の杜 5・6 年
29 木	コッペパン ^乳 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	学校給食週間(昭和 25 年)
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 ^乳 ポークカレー	むぎごはん じゃがいも	マヨネーズ ^卵 レタス ^種 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 おとうトマト にんじん りんご パナナ しょうが たまねぎ グリンピース	741 22.7 29.1	学校給食週間(昭和 50 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 ^{たまご} ・卵 ^{ぎよらん} (魚卵を除く)	乳 ^{にゅう} ・乳 ^{にゅう} ・乳製品 ^{にゅうせいひん}	甲 ^{こう} ・甲殻類(エビ・カニ)	種 ^{くりに} ・ごま、栗を除く種実類 ^{しゅじつるい}
---	--	-----------------------------	--

