



1月の献立予定表

給食目標：行事食や料理の名前を覚えましょう



日	曜日	牛乳	主食 (ごはん・パン・めん)	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 - 食塩相当量
9	木	○	春の七草 ななくさごはん	さかなのしちみやき かぶのあえもの みぞれ汁	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま さといも こんにゃく	かぶ だいこん こまつな しょうが キャベツ かぶ にんじん えのきだけ こんぎ	571 kcal 2.0 g
10	金	○	ごはん	はっちんどうふ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ わかめ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ こまつな だいこん きゅうり キャベツ にんにく	565 kcal 2.3 g
14	火	○	ナンピザトースト	リョネーズポテト ABCスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ベーコン	ナン あぶら じゃがいも バター マカロニ	にんにく たまねぎ トマト ピーマン マッシュルーム にんじん セロリー えのきだけ こまつな	551 kcal 3.4 g
15	水	○	チリビーンズライス	レモンサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ さとう あぶら	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし こまつな レモン わかん	609 kcal 1.8 g
16	木	○	にくうどん	さんしょくあえ あおのりポテトビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず あおのり	うどん ごま さとう じゃがいも でんぶん	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ こまつな もやし	560 kcal 2.3 g
17	金	○	ごはん	さかなのすぶた風 はるさめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう もうかさめ とりにく たまご	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ピーマン こまつな	635 kcal 2.4 g
20	月	○	●おぎたっぴい焼き鳥丼	ごますあえ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん こまつな りんご	601 kcal 2.0 g
21	火	○	カレーやきそば	●大根サラダ パナマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうにゅう	蒸し中華めん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ だいこん こまつな パナナ	653 kcal 2.4 g
22	水	○	アーモンドトースト	●白菜のクリーム煮 ハニービーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず	食パン バター さとう アーモンド じゃがいも あぶら こむぎこ はちみつ	はくさい にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり	550 kcal 2.5 g
23	木	○	ごはん	●チキンチキンごぼう ゆこうあえ さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく	こめ でんぶん さとう	ごぼう にんじん えだまめ はくさい こまつな えのきだけ ゆず たけのこ ねぎ だいこん	602 kcal 2.3 g
24	金	○	キムチチャーハン	●7ロックリーのちゅうかあえ ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ たまご	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら でんぶん	はくさい キムチ えのきだけ ピーマン ねぎ 7ロックリー にんじん キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ こまつな	604 kcal 2.8 g
27	月	○	ミートソーススパゲティ	じゃがいものハニーサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも はちみつ	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり ほんかん	620 kcal 2.5 g
28	火	○	ごはん	さかなのこうみやき あさづけ ちゃんこ汁	ぎゅうにゅう いなだ とりにく とうふ あぶらあげ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ にんじん ごぼう はくさい だいこん こんぎ	615 kcal 1.8 g
29	水	○	インディアントースト	コーンサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう ツナ ピザチーズ ベーコン たまご	無塩食パン あぶら こむぎこ さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし こまつな	522 kcal 2.1 g
30	木	○	しらすごはん	たまごやき ごまあえ いなか汁	ぎゅうにゅう しらすばし たまご とりにく なまあげ みそ	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが もやし キャベツ こまつな ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	629 kcal 2.4 g
31	金	○	コッペパン	フィッシュフライ オニオンドレッシングサラダ とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく とうにゅう なまクリーム チーズ	コッペパン こむぎこ パンこ さとう あぶら でんぶん	キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい	586 kcal 2.7 g

*感染症予防や食材料の都合により献立を変更することがあります。

*16日(木)は5年生は劇団四季観劇のため給食はありません。

*30日(木)は1,2年生は遠足のため給食はありません。



★9日(木)七草ごはん 「春の七草」を知っていますか。お正月にたくさん働いた胃を休めるために食べるのが七草がゆですが、今回は、七草の中の2種類を使った七草ごはんを出します。「すすな」と「すすしろ」です。何かわかりますか？お楽しみに。

★20日(月)～24日(金)もりもり給食ウィーク 「たっぴい野菜！」をテーマに野菜をたくさん使った献立です。この一週間は、準備・片づけを頑張り、食べる時間を十分とれるようにしましょう。

