

1 月給食予定献立表

【給食目標】 郷土の食べ物を知らう			主な材料			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量					
献立名			赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間						
主食	牛乳	おかず	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品						
9 火	わかしながらのあげパン	○	はるさめスープ ミートボールのあますあん こんにゃくかいそうサラダ	とりにく ミートボール	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しめじ はくさい キャベツ きゅうり	コッペパン さとう はるさめ でんぷん こんにゃく	あぶら	新年最初の給食は、揚げパンにしました。今年も良い年でありますように。	682 Kcal 25.3 g 28.6 g 3.5 g
10 水	げんりょうごはん	○	しらたまごうに さばのごまみそだれかけ ごしきなます	あぶらあげ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい えのきたけ しょうが だいこん きゅうり ほししいたけ	ごはん しらたまもち さとう	すりごま	「鏡開き献立」です。白玉もちが入った雑煮を作りました。なますは酢の味をひかえて食べやすく仕上げます。	614 Kcal 25.9 g 19.8 g 2.3 g
11 木	ポーク カレーライス	○	ごぼうとツナのサラダ みかん	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご ごぼう キャベツ きゅうり みかん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	夏でも、冬でもいつも美味しいカレーライスです。ごはんがしっかり食べられますね。	622 Kcal 24.8 g 18.5 g 2.5 g
12 金	コッペパン	○	じゃがいもとベーコンのスープ とりにくのオニオンソース コールスローサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも さとう でんぷん	ドレッシング	コールスローサラダとは、クリーミーなドレッシングで和えた野菜のことです。コーン味のドレッシングで和えています。	545 Kcal 30.3 g 16.9 g 3.3 g
15 月	ごはん	○	さといもとだいこんのみそしる きぬあげにくみそかけ しおまるいかのあえもの	あぶらあげ みそ あつあげ とりにく いか かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん しめじ はくさい ねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり	ごはん さといも さとう でんぷん		塩丸いかは、長野県で昔から食べられている、ふるさとの味です。	595 Kcal 27.7 g 20.5 g 2.3 g
16 火	きりこみ コッペパン	○	せっちゅうキャベツのスープ ドライカレー うめドレッシングサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく だいこん きゅうり うめ	コッペパン こむぎこ さとう	あぶら	信濃町の「雪中キャベツ」を使って、スープを作ります。	549 Kcal 25.3 g 20.2 g 3.0 g
17 水	ごはん	○	ほうれんそうとたまごのスープ ぶりのてりやき えだまめとコーンのサラダ	たまご ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ はくさい キャベツ えだまめ もやし コーン	ごはん でんぷん	あぶら	【中学校家庭科考案献立】 「記憶力を高めて、毎日すっきりした頭」を作る献立です。	571 Kcal 27.2 g 21.3 g 1.5 g
18 木	ごはん	○	みそおでん わかさぎのからあげ ゆかりあえ	ぶたにく みそ ちくわ がんもどき	ぎゅうにゅう こんぶ わかさぎ あおのり	にんじん あかじそ	だいこん キャベツ きゅうり	ごはん こんにゃく さとう	あぶら	冬に美味しいおでんをみそ味で煮込みます。味がしみこんでいておいしいですよ。	544 Kcal 23.6 g 18.6 g 2.3 g
19 金	ソフトめん	○	おにかけじる おやき かんじめほうれんそうの ごまあえ	とりにく ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	えのきたけ だいこん はくさい ねぎ キャベツ もやし	ソフトめん おやき さとう	いりごま すりごま	長野県の郷土料理、おにかけ、おやきをお届けします。ごまあえには、信濃町の「寒じめほうれん草」を使います。	583 Kcal 23.4 g 12.9 g 2.5 g
22 月	キムタク ごはん	○	ABCスープ てりやきチキン ブロッコリーサラダ ガトーショコラ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	つぼづけたくあん はくさいキムチ たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり コーン	ごはん マカロニ さとう ガトーショコラ	あぶら すりごま いりごま ノエツ マヨネーズ	牟礼小学校の「こだわり献立」です。おいしくいただきますしょう。	664 Kcal 27.8 g 25.1 g 2.2 g
23 火	こめこパン	○	ミートボールスープ せっちゅうキャベツと マカロニのサラダ ぼんかん	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ はくさい ねぎ しょうが キャベツ ぼんかん	こめこパン でんぷん マカロニ さとう	あぶら	冬の柑橘類がこれからいろいろ登場します。今日はぼんかんです。中に種があるかもしれません。気をつけて食べてください。	546 Kcal 27.7 g 18.4 g 2.4 g
24 水	ごはん	○	じゃがいものみそしる さけのしおやき のざわなづけあえ	どうふ みそ さけ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん のざわなづけ	たまねぎ はくさい はくさい ねぎ もやし	ごはん じゃがいも	いりごま	1月24日は、給食記念日です。「給食記念日献立」をお届けします。	507 Kcal 29.1 g 12.7 g 2.0 g
25 木	ごはん	○	かすじる ちゃわんむし ひじきのものに	ぶたにく みそ たまご とりにく なるとまき あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん はくさい ねぎ エリンギ えだまめ	ごはん こんにゃく さといも さつまいも さとう	あぶら	調理場で茶碗蒸しを作ります。だし汁を効かせた、味付けです。	610 Kcal 28.4 g 18.9 g 2.6 g
26 金	コッペパン	○	はくさいのクリームに ジャーマンポテト みずなどだいこんのサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん みずな パセリ	たまねぎ はくさい コーン クリームコーン しめじ にんにく だいこん きゅうり	コッペパン こむぎこ じゃがいも	あぶら どうにゅうバター ドレッシング	鍋にも大活躍の水菜を使ったサラダです。	607 Kcal 24.5 g 22.0 g 3.0 g
29 月	ごはん	○	わかめスープ ヤンニョムチキン やさいのこんぶあえ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ にんにく キャベツ だいこん きゅうり	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	日本のお隣の国、韓国でも人気の、ヤンニョムチキンを作ります。甘い味のタレが美味しいですよ。	567 Kcal 27.6 g 16.3 g 2.2 g
30 火			スキー教室								
31 水	ごはん	○	さつまいもじる さかなフライ・ソース ブロッコリーとチーズのサラダ	とりにく みそ さけ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	ごぼう だいこん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さつまいも こむぎこ パンこ	あぶら ドレッシング	【中学校家庭科考案献立】 「良い視力」を作る献立です。	641 Kcal 29.0 g 19.8 g 2.0 g