

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	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ果物	穀類芋砂糖	油脂種実			
9火	昔ながらの揚げパン	○	春雨スープ ミートボールの甘酢あん こんにやく海藻サラダ	鶏肉 ミートボール	牛乳 海藻	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しめじ 白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 春雨 でんぷん こんにやく	油	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。	822 Kcal 29.8 g 33.2 g 4.3 g
10水	減量ご飯	○	白玉雑煮 さばのごまみそだれかけ 五色なます	油あげ さば みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 白菜 えのきたけ しょうが 大根 きゅうり 干しいたけ	ご飯 白玉もち 砂糖	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。	712 Kcal 29.6 g 22.2 g 2.6 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	豚肉 ツナ	牛乳	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	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	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。	781 Kcal 29.3 g 20.8 g 2.9 g
12金	コッペパン	○	じゃがいもとベーコンのスープ 鶏肉のオニオンソース コールスローサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	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 砂糖 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。	664 Kcal 35.9 g 19.2 g 3.8 g
15月	ご飯	○	里芋と大根のみそ汁 絹揚げ肉みそかけ 塩丸いかの和え物	油あげ みそ 厚揚げ 鶏肉 いか かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 大根 しめじ 白菜 ねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり	ご飯 さといも 砂糖 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。	763 Kcal 34.6 g 25.1 g 2.6 g
16火	切り込みコッペパン	○	雪中キャベツのスープ ドライカレー 梅ドレッシングサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく 大根 きゅうり うめ	コッペパン 小麦粉 砂糖	油	信濃町産の「雪中キャベツ」を使って、スープを作ります。	664 Kcal 29.8 g 23.2 g 3.8 g
17水	ご飯	○	ほうれん草と卵のスープ ぶりの照り焼き 枝豆とコーンのサラダ	たまご ぶり	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ 枝豆 もやし コーン	ご飯 でんぷん	油	【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。	714 Kcal 31.9 g 24.4 g 1.8 g
18木	ご飯	○	みそおでん わかさぎのから揚げ ゆかりあえ	豚肉 みそ ちくわ がんもどき	牛乳 こんぶ わかさぎ あおりのり	にんじん あかじそ	大根 キャベツ きゅうり	ご飯 こんにやく 砂糖	油	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。	684 Kcal 28.0 g 21.0 g 2.7 g
19金	ソフト麺	○	おにかけ汁 おやき 寒じめほうれん草のごまあえ	鶏肉 ちくわ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	えのきたけ 大根 白菜 ねぎ キャベツ もやし	ソフト麺 おやき 砂糖	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、信濃町産の「寒じめほうれん草」を使います。	739 Kcal 28.3 g 14.3 g 3.1 g
22月	キムタクご飯	○	ABCスープ 照り焼きチキン ブロッコリーサラダ ガトーショコラ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	つぼづけたくあん 白菜キムチ たまねぎ 白菜 キャベツ きゅうり コーン	ご飯 マカロニ 砂糖 ガトーショコラ	油 すりごま いりごま ノエッグ 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よ。	750 Kcal 31.6 g 28.0 g 2.5 g
23火	米粉パン	○	ミートボールスープ 雪中キャベツとマカロニのサラダ ぼんかん	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ 白菜 ねぎ しょうが キャベツ ぼんかん	米粉パン でんぷん マカロニ 砂糖	油	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が、気をつけて食べてください。	661 Kcal 33.3 g 20.9 g 3.3 g
24水	ご飯	○	じゃがいものみそ汁 鮭の塩焼き 野沢菜漬け和え	とうふ みそ さけ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん 野沢菜漬け	たまねぎ 白菜 ねぎ もやし	ご飯 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。	641 Kcal 34.4 g 13.7 g 2.3 g
25木	ご飯	○	かす汁 茶碗蒸し ひじきの煮物	豚肉 みそ たまご 鶏肉 なると巻き 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん	大根 白菜 ねぎ エリンギ 枝豆	ご飯 こんにやく さといも さつまいも 砂糖	油	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。	762 Kcal 33.9 g 21.3 g 3.0 g
26金	コッペパン	○	白菜のクリーム煮 ジャーマンポテト 水菜と大根のサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん みずな パセリ	たまねぎ 白菜 コーン クリームコーン しめじ にんにく 大根 きゅうり	コッペパン 小麦粉 じゃがいも	油 豆乳バター ドレッシング	鍋にも大活躍の水菜を使ったサラダです。	739 Kcal 29.6 g 25.4 g 3.8 g
29月	ご飯	○	わかめスープ ヤンニョムチキン 野菜の昆布和え	鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ 塩こんぶ	にんじん	たまねぎ 白菜 ねぎ にんにく キャベツ 大根 きゅうり	ご飯 でんぷん 砂糖	油 ごま油 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。甘辛い味のタレが美味しいですよ。	706 Kcal 32.6 g 18.0 g 2.4 g
30火	フレンチトースト	○	えびボールスープ 雪中キャベツのカレーソテー いよかん	たまご えびボール ウインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 白菜 キャベツ いよかん	しよくパン 砂糖 じゃがいも	バター 油	フレンチトーストを作ります。卵と牛乳をたっぷり使います。	777 Kcal 32.0 g 25.0 g 3.7 g
31水	ご飯	○	さつまいも汁 魚フライ・ソース ブロッコリーとチーズのサラダ	鶏肉 みそ さけ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	ごぼう 大根 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 さつまいも 小麦粉 パン粉	油 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。	799 Kcal 34.8 g 22.7 g 2.6 g