

2023年1月 砥川小学校 牛津中学校 予定献立表

＜今月の目標＞ 感謝して食べよう ※給食でメロンがきます。アレルギーをお持ちの方は担任までお知らせください。

小 中

日付	献立名	材料名						おやつ 熱量	おやつ 熱量			
		黄の食品 (力や体温になる)		赤の食品 (血・肉・骨になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		(kcal)	(kcal)			
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		たんぱく質	たんぱく質			
		穀類・芋類・砂糖・菓子	油類	魚・肉・卵・豆・製品など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	(g)	(g)			
11月	水	麦ご飯	牛乳	麦ごはん			牛乳			732	883	
	ビーフカレー	じゃがいも	サラダ油	牛肉	いんげんペースト			にんじん トマト いんげん	玉ねぎ しめじ りんご 生姜 にんにく	--	--	
	白菜とりんごのサラダ・ゼリー	佐賀みかんゼリー	オリーブ油					にんじん	白菜 きゅうり キャベツ りんご 玉ねぎ	22.8	26.5	
12月	木	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳					
	牛しぐれ煮	さとう	糸こんにゃく	サラダ油	牛肉	厚揚げ			ねぎ	生姜 ごぼう たまねぎ 糸こんにゃく	633	764
	野菜の玉ねぎドレッシング和え	さとう		オリーブ油					にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	22.4	26.4
	まごわやさしいみそ汁	じゃがいも	ごま	油揚げ	大豆	あわせみそ	わかめ (煮干)	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ しめじ			
13月	金	食パン いちご&マーガリン	牛乳	食パン いちご&マーガリン			牛乳			733	856	
	きのこれんこんのマジェンパ	スパゲティ麺	オリーブ油	鶏ひき肉				にんじん ピーマン ほう れん草	れんこん 玉ねぎ キャベツ えのき しめじ にんにく 生姜	---	---	
	フルーツ白玉	白玉	お誕生日給食				牛乳		みかん もも パイン	27.4	31.8	
16月	水	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳					
	とんカツ	小麦粉	パン粉	白絞油	豚ヒレ肉					687	827	
	れんこんとブロッコリーの和え物	上白糖	杓油					ブロッコリー にんじん	れんこん きゅうり	26.7	32.3	
	大根のみそ汁			油揚げ	とうふ	合わせみそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	大根 玉ねぎ えのき			
17月	火	ごはん	牛乳	ごはん	ミルク		牛乳					
	たまごやき	さとう			たまご					623	786	
	パンサンスー	春雨	さとう	ごま油	ロースハム			にんじん	きゅうり 生姜	22.1	29.2	
18月	水	小さいミルクパン	牛乳	ミルクパン			牛乳					
	スパゲティミートソース	スパゲティ麺	杓油	豚ひき肉	牛ひき肉	白いんげんペースト	粉チーズ	にんじん トマトホール 缶	玉ねぎ マッシュルーム しめじ にんにく セロリ	698	895	
	野菜サラダ・クリスマスチキン	さとう	オリーブ油	油	ハム	クリスマスチキン		にんじん 大根	きゅうり キャベツ / みかん	28.1	34.0	
19月	木	ごはん	牛乳	ごはん	中3給食なし		牛乳					
	鮭の南部焼き	小麦粉	パン粉	ごま	バター	鮭				677	787	
	いそあえ	黒糖							もみのり	ほうれんそう	もやし きゅうり	27.9
20月	金	ナン	牛乳	ナン			牛乳					
	ドライカレー	じゃがいも	サラダ油	豚ひき肉	大豆			にんじん トマト	玉ねぎ コーン にんにく しょうが 枝豆	582	774	
	タンドリーチキン					鶏モモ肉	ヨーグルト			--	--	
	マカロニサラダ			ドレッシング		ツナフレーク		にんじん	きゅうり	22.0	29.9	
23月	水	ごはん	牛乳	ごはん	全国学校給食週間 ふるさと食の日1		牛乳					
	牛肉のおろしたれ	さとう	ごま			牛肉	厚揚げ		大根	696	848	
	冬野菜の胡麻和え	白玉粉	薄力粉	油		鶏肉	油揚げ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう しめじ	28.6	32.4	
24月	火	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳					
	ほうれん草のおかかチーズ和え			ドレッシング		かつお節	チーズ	ほうれん草 にんじん	キャベツ	598	729	
	すき焼き煮	しらたき	さとう	サラダ油		牛肉	厚揚げ	にんじん 葉ねぎ 春菊	白菜 玉ねぎ 生しいたけ えのき	22.5	30.6	
25月	水	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳					
	ココアあげパン	ココア	あげパン	揚げ油			牛乳					
	おからサラダ			マヨネーズ		ロースハム	おから	にんじん	きゅうり とうもろこし	667	880	
	ヨーグルト						ソフールプレーン			25.1	33.0	
26月	木	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳					
	鶏のねぎみそ焼き	さとう				鶏肉	赤だしみそ	米みそ	しろねぎ	655	791	
	小城レモンの野菜マヨ和え	ふるさと食の日2	ごま	マヨネーズ	ロースハム			にんじん	れんこん きゅうり レモン	27.9	34.1	
27月	金	食パン	牛乳	食パン			牛乳					
	ポークケチャップ	かたくり粉	薄力粉	オリーブ油	油	ぶた肉			トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく	638	798
	こぶきいも	じゃがいも					粉チーズ	パセリ		28.6	34.4	
	コンソメスープ	パンネ	オリーブ油			ベーコン		にんじん	白菜 玉ねぎ しめじ			
30月	水	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳					
	鶏肉の塩こうじから揚げ	片栗粉	さとう	白絞油	ごま油	鶏肉			にんにく	612	781	
	白菜の梅おかか和え					かつお節		ほうれん草 にんじん	白菜 きゅうり	22.2	28.4	
31月	火	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳	味付のり				
	揚げとレンコンのみそ汁	ふるさと食の日3	ごま油			豚ひき肉		葉ねぎ にんじん 青梗菜	大根 白菜 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが			
31月	火	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳	味付のり				
	ほうれんそうのしらあえ	ふるさと食の日4	ねりごま			もめんどうふ	こめみそ	にんじん ほうれんそう	はくさい	26.9	33.1	

※材料の入荷の都合などで、献立の変更がある場合があります。ご了承ください。