

# 令和4年度 1月献立予定表

【長子配布】

小城市立三日月小学校

## ☆給食目標 感謝して食べよう

※食品の後の( )内は、アレルギー特定原材料7品目の表示です。コンタミについては記載していません。

日曜	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるもとになる	黄のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
11 水	ごはん	○		ごはん			575 26.2
	鮭の塩焼き		★鮭(魚)			塩、酒	
	紅白なます		★かつお節(魚)	砂糖	大根、人参	酢、塩	
	雑煮		鶏肉、★かまぼこ(魚)	白玉もち	白菜、人参、小松菜、椎茸	★削り節(さば・あじ)、醤油、塩、酒、みりん	
12 木	ごはん	○		ごはん			713 27.8
	とり天		鶏肉、豆乳	★小麦粉、油		塩、こしょう	
	キャベツのごま和え		5年生が考えたみそ汁	ごま、砂糖	キャベツ、もやし、人参	醤油	
	冬のおみそ汁		豆腐、油揚げ、みそ	さつまいも	白菜、れんこん	★削り節(さば・あじ)	
13 金	テーブルロール	○		★テーブルロール(小麦・乳)			592 23.3
	ちゃんぽん		豚肉、★天ぷら(魚)	★ちゃんぽん麺(小麦)、ごま油	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、ねぎ	がらスープ、中華味、塩、こしょう、酒、醤油	
	ツナとごぼうのサラダ		★ツナ(まぐろ)	ごま、エッグケア	ごぼう、人参、きゅうり	醤油	
	みかん				みかん		
16 月	ミルクパン	○		★ミルクパン(小麦・乳)			614 27.5
	白身魚のグラタン		★白身魚(たら)、★牛乳、★チーズ(乳)	★バター(乳)	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム	★ホワイトベース(小麦・乳)、ワイン、塩、こしょう	
	ABCスープ		鶏肉、大豆	★マカロニ(小麦)、じゃがいも、油	玉ねぎ、人参、パセリ、セロリ、にんにく	★コンソメ(小麦・乳)、がらスープ、塩、こしょう、ワイン、ローレル	
	さがみかんゼリー				さがみかんゼリー		
17 火	ごはん	○		ごはん			632 20.1
	とんかつ		★ヒレカツ(小麦)	油		中濃ソース	
	いそか和え		のり	5年生が考えたみそ汁	ほうれん草、キャベツ、人参、もやし	醤油、みりん	
	けんこうなみそ汁		みそ	さつまいも	白菜、人参	★削り節(さば・あじ)	
18 水	高菜ごはん	○	大豆	麦ごはん、ごま、ごま油	★高菜漬(小麦)	醤油、酒、みりん	569 24.5
	肉うどん		牛肉、油揚げ	★うどん(小麦)、砂糖	玉ねぎ、人参、ねぎ	★削り節(さば・あじ)、醤油、塩、酒、みりん	
	れんこんと海藻のサラダ		★オーシャンキング(魚)、海藻ミックス	★ナムルドレッシング(小麦)	れんこん、きゅうり、人参		
19 木	ごはん	○		ごはん			600 22.8
	いわしのおかか煮		★いわしのおかか煮(魚)				
	冬野菜のごま和え		5年生が考えたみそ汁	ごま、砂糖	白菜、ほうれん草、もやし、人参	醤油	
	具だくさんスポーツみそ汁		わかめ、みそ	じゃがいも	大根、玉ねぎ、えのき	★削り節(さば・あじ)	
20 金	ミルクパン	○		★ミルクパン(小麦・乳)			662 26.9
	チキンステーキ		鶏肉	はちみつ、オリーブ油	レモン	塩、醤油、酒	
	ブロッコリーとじゃがいものサラダ			じゃがいも、エッグケア	ブロッコリー、コーン	酢、塩、こしょう	
	キャベツのスープ		ウインナー	★マカロニ(小麦)、オリーブ油	キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、にんにく	がらスープ、塩、こしょう、ワイン、★コンソメ(小麦・乳)	
23 月	テーブルロール	○		★テーブルロール(小麦・乳)			642 25.2
	ミートスパゲティ		豚肉、大豆	★スパゲティ(小麦)、砂糖、オリーブ油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、にんにく、パセリ	ケチャップ、ワイン、ウスターソース、塩、こしょう	
	チーズサラダ		★チーズ(乳)	エッグケア	キャベツ、きゅうり、コーン	塩、こしょう	

日曜	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるものになる	黄のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
24 火	ごはん	○		ごはん			639 26.4
	煮魚		★さば	砂糖、でん粉	しょうが	醤油、酒、みりん	
	白和え		豆腐、みそ	ごま	ほうれん草、白菜、人参	醤油、みりん	
	れんこんの汁		わかめ	★ふ（小麦）	れんこん、玉ねぎ、えのき、ねぎ	★削り節（さば・あじ）、だし昆布、醤油、酒	
	焼きのり		焼きのり				
25 水	麦ごはん	○		麦ごはん			708 22.8
	ハヤシルウ		牛肉、★チーズ（乳）、★生クリーム（乳）	じゃがいも、油、★ハヤシルウ（小麦・乳）	玉ねぎ、人参、枝豆、しょうが、にんにく	★デミグラスソース（小麦）、ケチャップ、塩、こしょう、醤油、みりん、★コンソメ（小麦・乳）、ワイン	
	小松菜のサラダ		★ツナ（まぐろ）	オリーブ油、砂糖	小松菜、キャベツ、きゅうり、人参	酢、醤油、塩、こしょう	
26 木	ごはん	○		ごはん			719 26.3
	切干大根ハンバーグ		牛肉、豚肉	★パン粉（小麦）、油、砂糖、でん粉	玉ねぎ、切干大根	塩、こしょう、醤油、みりん	
	れんこんサラダ		★ロースハム（乳）	ごま、エッグケア	れんこん、人参、きゅうり	醤油	
	お母さんいつもありがとうのみそ汁		油揚げ、みそ	5年生が考えたみそ汁	大根、人参、ねぎ	★削り節（さば・あじ）	
27 金	ココアあげパン	○		★コッペパン（小麦・乳）、砂糖、油		ココア	655 21.3
	さっぱりレモンサラダ		ウインナー	砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、コーン、レモン	酢、塩、こしょう	
	野菜スープ		★彩り野菜のミートボール（魚・小麦）	さつまいも	玉ねぎ、れんこん、人参、ブロッコリー、にんにく	がらスープ、塩、こしょう、醤油、みりん	
	ヨーグルト		★ヨーグルト（乳）				
30 月	食パン	○		★食パン（小麦・乳）			639 24.7
	ポテトのチーズ焼き		ウインナー、★チーズ（乳）	じゃがいも、油	玉ねぎ、コーン、枝豆	★コンソメ（小麦・乳）、塩、こしょう	
	肉だんごのスープ		★ミートボール（小麦）	油	玉ねぎ、人参、キャベツ、チンゲン菜、にんにく	がらスープ、塩、こしょう、醤油、みりん	
	はちみつ&マーガリン			★はちみつ&マーガリン（乳）			
31 火	ごはん	○		ごはん			628 22.8
	麻婆豆腐		豚肉、豆腐、大豆、みそ	春雨、砂糖、ごま油、でん粉	玉ねぎ、人参、たけのこ、椎茸、ねぎ、しょうが、にんにく	醤油、酒、豆板醤	
	中華サラダ		★ロースハム（乳）	ごま、砂糖、ごま油	きゅうり、キャベツ、人参	酢、醤油、塩	

家庭科の学習で5年生がみそ汁の具を考えています。家族や自分の好み、健康、感謝の気持ちをこめたみそ汁です。1月2月は、その中から一部ですが、給食にとりいれています。お楽しみに！



～子どもたちが書いたイラストより～