

# 1月分 学校給食献立表 (15回)

日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価				
9 (金)	ごはん スイートポテト ほねぶとサラダ マーボーとうふ	ちやにくやはねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	27 (火)	たいめし ひのかぶみかん あげだしうのとりみそかけ	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき しらすぼし・みそ まぐろあぶらづけ ぶたひきにく・たまご	こめ・さつまいも でんぶん・さとう ごま・バター オリーブオイル こめあぶら	グリンピース・キャベツ こまつな・たけのこ たまねぎ・にんじん ほししいたけ・しょうが にんにく	672	ちやにくやはねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal
13 (火)	ごはん レバーのしょうがに しらすあえ かわりきんぴら	ぎゅうにゅう しらすぼし ぶたにく・とりにく とりレバー	こめ・じゃがいも さとう・ごま こめあぶら	いとこんにやく グリンピース・ごぼう こまつな・しょうが にんじん・はくさい もやし	603	28 (水)	ごはん ジャーマンポテト ブロッコリーのごまズあえ おかげたべましょう	ぎゅうにゅう あかいた・とりにく ロースハム ベーコン	ぎゅうにゅう あかいた・とりにく ロースハム ベーコン	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら・バター	605	カリフラワー・キャベツ こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ・パセリ ブロッコリー・しょうが ほししいたけ			
14 (水)	むぎ ごはん キムチあえ ししゃも あおのリフライ あつあげと だいこんの オイスターに	ぎゅうにゅう あつあげ・たまご あおのりこ・ちくわ ししゃも・とりにく うずらたまご	こむぎこ・パンこ こめ・さとう・むぎ こめあぶら	きゅうり・だいこん チンゲンサイ・にんじん はくさい・もやし きくらげ・にんにく	668	29 (木)	なっとうのかきあげ コールスロー サラダ コッペパン いちごジャム	ぎゅうにゅう あぶらあげ なっとう・(こんぶ) (けずりぶし) えび・あかいた たまご	ぎゅうにゅう あぶらあげ なっとう・(こんぶ) (けずりぶし) えび・あかいた たまご	こむぎこ・パン うどん・さつまいも さとう いちごジャム オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	635	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・レタス ほししいたけ			
15 (木)	まめのキャラメル キッシュナッツ レモンパン マリネ サラダ ぞうに	ぎゅうにゅう・だいす しろいんげんまめ きんときまめ・こんぶ あぶらあげ・とりにく (にぼし)・チーズ ロースハム・たまご なまクリーム	パン・もち・さとう カシューなツツ アーモンド レモンピール オリーブオイル バター	キャベツ・きゅうり ごぼう・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・レモン えのきだけ・しめじ にんにく	714	30 (金)	ごはん だいこん サラダ とりにくの ピリからやき ノンエッグマヨ おかげたべましょう	ぎゅうにゅう だいす・こんぶ ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	こめ・さとう すりごま ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	こんにゃく さやいんげん・きゅうり ごぼう・だいこん にんじん・れんこん にんにく	620				
16 (金)	ごはん ヨーグルトゼリー こまつな サラダ シーフード カレー ぞうに かけてたべましょう	ぎゅうにゅう ひじき・えび・いか ほたてかいしばら ロースハム ゼラチン なまクリーム ヨーグルト	こめ・じゃがいも マロニー・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら カレールウ	こまつな・たまねぎ トマトジュース にんじん・ピーマン レモン・おうとうかん しょうが・にんにく	588	きゅうしょく こんだて しょうかい 給食の献立紹介		★ い～よかんサラダ (26日) ★		にち	今年度は旬を生かした献立を紹介します。				
19 (月)	えのき しゅうまい コッペパン スパゲティ サラダ とりにくと まめの トマトに	ぎゅうにゅう きんときまめ だいす ぶたひきにく とりにく	パン・スパゲティ ぎょうざのかわ じやがいも・さとう でんぶん オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマトかん にんじん・パセリ みかんかん・えのきだけ マッシュルーム トマトピューレ しょうが・にんにく	629	<材料 4人分>		A	食塩 みかんジュース 米粉 キャベツ みず りんご酢 砂糖	小さじ1/5 おお大きさ 小さじ1/6 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ2 小さじ1/3	にんじん おおさじ1 小さじ1/6 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ2 小さじ1/3				
20 (火)	ごはん くらげのすのもの ハニーレモン フライドチキン FC IMABARI ぼうとう i.i.imabari!ブランド給食	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ (にぼし) けずりぶし くらげ・とりにく	うどん・こめ こめこ・でんぶん さとう・はちみつ ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・かぼちゃ きゅうり・だいこん にんじん・ねぎ・もやし レモン・ほししいたけ しょうが	594	<作り方>		うすくち 淡口しょうゆ	いよかん	60 g	620				
21 (水)	ごはん むぎ ツナポテト サラダ りんご さわらのゆずみそ てりやき もずく スープ	ぎゅうにゅう (こんぶ)・もずく さわら・たまご・みそ まぐろあぶらづけ	むぎ・こめ じやがいも でんぶん・さとう マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし・にんじん ゆず・りんご・レモン えのきだけ・しょうが	626	① いよかんは皮をむき食べやすい大きさに割き、レタスはちぎる。		いよかん	60 g	620					
22 (木)	ふいり フワフワ いりたまご あえもの セサミミスト レンズまめの スープ	ぎゅうにゅう とうにゅう レンズまめ かつおぶし とりにく・たまご (ガラスープ)	パン・ふ じやがいも・さとう すりごま こめあぶら マーガリン	こまつな・セロリ たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ えのきだけ	671	② キャベツはせん切り、ブロッコリーの房は食べやすい大きさに切り、ゆでて冷やす。		レタス	30 g	620					
23 (金)	ごはん アーモンド あえ いわしの アングレーズ ちくせんに	ぎゅうにゅう いわし・てんぶら とりにく	パンこ・こめ でんぶん・さとう アーモンド こめあぶら	こんにゃく さやいんげん・キャベツ ごぼう・にんじん はくさい・もやし れんこん・ほししいたけ しょうが	593	③ Aの調味料を鍋に入れ、混ぜながら加熱する。とろみがついたら、火からおろし冷やしておく。		ブロッコリー	90 g	620					
26 (月)	ごはん ししくの ラザニア コッペパン い～よかん サラダ しまなみ ポトフ	ぎゅうにゅう いのししひきにく ぶたにく・チーズ なまクリーム (ガラスープ)	パン ぎょうざのかわ こめこ・じやがいも さんおんとう はちみつ オリーブオイル	かぶ・キャベツ・セロリ たまねぎ・トマトかん にんじん・ブロッコリー レタス・れんこん いよかん・にんにく みかんジュース	640	④ ③に淡口しょうゆを混ぜ合わせ、①②も加えてすべてを和える。		いよかん	60 g	620					

今治市では、「学校給食摂取基準」に基づき、身体計測のデータから各学校(学年・クラス)ごとに基準を作成し、給食を提供しています。毎日の栄養価は、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。