



1月分 学校給食献立表(16回)《今月の目標:思いやりや感謝の気持ちをもって食べよう》

今治市立吹揚小学校調理場
(吹揚小)

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	
	こ ん だ て め い	ち ゃ や に く や ほ ね に な る も の	は 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		こ ん だ て め い	ち ゃ や に く や ほ ね に な る も の	は 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	
1月 24日~30日は、 全国学校給食週間!	1月 24日~30日は、 全国学校給食週間!	じ ぱ さ ん ぶ つ 地 場 産 物 や 郷 土 料 理 を 取 り 入 れ た 給 食 が 登 場 し ま す !	(献立表の中では太字で示しています)	26	ほうれんそう オムレツ コッペパン	レモン ドレッシング サラダ	ぎゅうにゅう ポーク ビーンズ	ぎゅうにゅう パン・じゃがいも ぶたにく いちごジャム オリーブオイル	さとう さんおんとう いちごジャム オーリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん にんにく・パセリ ほうれんそう・レモン しめじ・トマトピューレ	590	
9 (金)	ごはん くうはく なます くろまめ ぶりの てりやき しらたま ぞうに 鏡開き(11日)の献立	ぎゅうにゅう あぶらあげ・ぶり くろだいす (こんぶ) (けずりぶし) あかいた	こめ・でんぶん しらたまだんご にんじん・はくさい ほしこいたけ・しめじ	かぶ・だいこん さとう	592	27	ごはん はくさいの おかかえ じゃこてん	せっかじる	ぎゅうにゅう とうふ・からあげ ひじき・(にぼし) えそ・かつおぶし たい・とりにく じやこてんすりみ たまご・みそ	こむぎこ・こめ さといも・さとう こめあぶら	きゅうり・ごぼう きりぼしだいこん にんじん・ねぎ はくさい・もやし れんこん	607
13 (火)	ごはん たんじろうの あえもの さわらの ゆずみそりてりやき おでん 和食の日	ぎゅうにゅう こんぶ・(こんぶ) ひじき・さわら ちくわ・てんぶら とりにく うずらたまご・みそ	こめ・じゃがいも さとう	こんにゃく・きゅうり しょうが・だいこん ほうれんそう・ゆず しめじ	591	28	おもぶり ひのかぶ あえ きびなごの カレーあげ	れんこん だんご スープ	ぎゅうにゅう あぶらあげ きびなご・とりにく とりひきにく	こめ・さといも でんぶん・さとう こめあぶら	こんにゃく・えだまめ ひのかぶらづけ・みずな しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい ほうれんそう・れんこん えのきだけ	598
14 (水)	ごはん かんぴょうの ごまあえ ささみとポテトの レモンあえ FCW BIRI	ぎゅうにゅう あぶらあげ (けずりぶし) とりにく とりささみ・みそ	こむぎこ・うどん こめ・じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら	こんにゃく・かぼちゃ かんぴょう・きゅうり だいこん・チンゲンサイ にんじん・ねぎ・レモン ほしこいたけ	596	29	ししにくの ラザニア コッペパン	いよかん サラダ いまばりさん もちむぎいり ラッキーにんじん シュー	ぎゅうにゅう とうにゅう いのししひきにく ぶたにく・チーズ なまクリーム	もちむぎ・こむぎこ パン・こめこ ぎょうざのかわ じやがいも・バター さんおんとう はちみつ・こめあぶら 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・にんにく プロッコリー・レタス れんこん・いよかん みかんジュース ほしこいたけ	677
15 (木)	ひじきとチーズの ハンバーグ コールスロー サラダ レモンパン カルシウムの日	ぎゅうにゅう ひよこまめの ポタージュ カロルスロー サラダ レモンパン	パン・パンこ じやがいも・さとう さんおんとう レモンピール こめあぶら・バター マヨネーズ	キャベツ・しようが たまねぎ・とうもろこし にんじん・レタス	653	30	のまたくあんの そくせきづけ たいめし せんざんき	かきたま じる	ぎゅうにゅう しりんげんまめベースト からあげ・たい (こんぶ)・かつおぶし (けずりぶし)・たまご とりひきにく・とりにく	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう こめあぶら	かんぴょう・こまつな しょうが・たくあんづけ たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい えのきだけ ほしこいたけ	631
16 (金)	もちむぎの ごはん ふくしんづけ サラダ スパニッシュ オムレツ かけてたべてね	ぎゅうにゅう わかめ・ロースハム とりにく・たまご だっしゅんにゅう	もちむぎ・こめ じやがいも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター カレールウ	キャベツ・きゅうり しりんげんまめベースト たまねぎ・トマトかん にんじん・にんにく プロッコリー・レタス ほうれんそうベースト	619		きゅうしょく こんだて しょうかい 給食の献立紹介	ざいりょう 4人分>	いよかん 60 g レタス 30 g ブロッコリー 90 g キャベツ 90 g	A しょくしん 食塩 みかんジュース こめこ 米粉 みず 水 りんご酢 砂糖 うすくち 淡口しょうゆ	小さじ 1/5 おお 大き 小さじ 1/6 こ 小さじ 1 こ 小さじ 1 こ 小さじ 2 こ 小さじ 1/3	こんねんど しゅん い こんだて しょうかい 今年度は旬を生かした献立を紹介します。
19 (月)	ハニーレモン フライドチキン コッペパン しょうゆ フレンチサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく	パン・こめこ じやがいも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	かぶ・キャベツ きゅうり・こまつな しょうが・ミニトマト にんじん・レタス きいろピーマン プロッコリー・れんこん レモン	597							げんえん 減塩ポイント!
20 (火)	かけておにぎりに してたべてね しまなみ しめじの おろしあえ ごはん しらすオムレツ あいしょ じる	ぎゅうにゅう こまつな しめじの おろしあえ ごはん しらすオムレツ あいしょ じる	ぎゅうにゅう こめ・じゃがいも さんおんとう・ごま こめあぶら カレールウ	ごぼう・こまつな しょうが・だいこん たまねぎ・にんじん にんにく・ねぎ えのきだけ・しめじ	602							いよかんとみかんジュースの甘味と酸味、 こめこ 米粉でつけたとろみの効果で、少量の ドレッシングでも野菜となじみます。
21 (水)	ごくごはん (げんりょう) ナムル うまみたっぷり しいたけしゅうまい 1月生まれおたんじょう日給食	ぎゅうにゅう ナムル キムチ うどん	うどん (にぼし) ぎょうざのかわ ぶたにく ぶたひきにく ロースハム・みそ	キャベツ・しょ たけのこ・たまねぎ にら・にんじん にんにく・はくさい キムチ・もやし ほしこいたけ	599							減塩 【旬の食材】 いよかん ブロッコリー
22 (木)	フレンチサラダ きなこトースト パンと アロエの ヨーグルト とらまめと とりにくの トマトに ピースの日	ぎゅうにゅう パン アロエ ヨーグルト とらまめ トマト ピースの日	パン・じゃがいも とらまめ・きなこ とりにく ヨーグルト	きゅうり・こまつな・しょ たまねぎ・トマトかん にんじん・にんにく・パセリ きいろピーマン・レタス パイナップル・レモン しめじ・マッシュルーム トマトピューレ	691							いよかん かわ た ひ うすくち 淡口しょうゆ
23 (金)	ごはん アーモンド ぶりかけ サラダ レバーの レモンに よせなべ	ぎゅうにゅう わふう たいこん サラダ レバーの レモンに よせなべ	こむぎこ・こめ あつあげ・わかめ (こんぶ) かつおぶし (けずりぶし) ぶたにく・とりにく とりレバー	いとこんにやく・しめじ きゅうり・しょ さとう・アーモンド ごまあぶら こめあぶら	594							一緒にクリッキング♪ いよかんの皮むきは、ぜひ、お子様と一緒にどうぞ。 いよかんの皮むきは、ぜひ、お子様と一緒にどうぞ。 いよかんの皮むきは、ぜひ、お子様と一緒にどうぞ。

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。

※ ○印はスプーンを使用した方が食べやすい日です。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。