

## 1月分 学校給食献立表 (16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
	こ ん だ て め い	ちやにくやほねになるもの	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	上: 小学生 下: 中学生		こ ん だ て め い	ちやにくやほねになるもの	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	上: 小学生 下: 中学生
8 (木)	うのはなのはるまき かんぴょうサラダ ななくさリゾット コッペパン	ぎゅうにゅう だいす・おから ツナ・ベーコン とりにく (にぼし) (ガラスープ)	こむぎこ・パン はるまきのかわ こめ・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	かぶ・かんぴょう キャベツ・だいこん はるまきのかわ こめ・さとう はくさい・プロッコリー レタス・ほししいたけ	590 726	(月)	さといもグラタン いまばりしさん ひじきのサラダ コッペパン ウインターポトフ	ぎゅうにゅう だいす・ひじき ロースハム・とりにく チーズ	パン・パンこ こめこ・さといも じやがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	かぶ・キャベツ きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん プロッコリー レモン	522 644
	ごはん こうばく なます たづくり まつかせやき まるもち ぞうに	ぎゅうにゅう だいす・あぶらあげ ロースだいす・みそ かえりいりこ・たまご とりにく・あかいた (のぼし) (けずりぶし)	パンこ・こめ・もち さとう・ごま こめあぶら	だいこん・にんじん ねぎ・はくさい ほうれんそう・きくらげ ほししいたけ	559 697		ひのかぶらづけ かんぴょう・ごぼう だいこん・にんじん ねぎ・はくさい ほうれんそう・ににく えのきだけ・しょうが	ごめ・じやがいも でんぶん さんおんとう こめあぶら	ひのかぶらづけ かんぴょう・ごぼう だいこん・にんじん ねぎ・はくさい ほうれんそう・ににく えのきだけ・しょうが	664 845	
13 (火)	さくらい 桜井中学校 1年生 ねんせい こんだて リクエスト献立	ぎゅうにゅう あつあげ・わかめ ぶり・さきいか・みそ (にぼし)	むぎ・こめ じやがいも・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら りんごゼリー	こんにゃく・キャベツ きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ ごまあぶら にんじん・ねぎ・しょうが	590 751	(水)	のまたあんの そくせきづけ ごはん ひじきのたまごやき せっかじる	ぎゅうにゅう だいす・とうふ あぶらあげ・ひじき かつおぶし とりにく・たまご みそ (にぼし)	こめ・さといも さとう さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・ごぼう きりぼしだいこん たくあんづけ・たまねぎ にんじん・ねぎ・はくさい	527 671
	ひじきのレモンすあえ ごはん こうやどうふの からあげ ゆきみじる	ぎゅうにゅう とうふ・とうにゅう こうやどうふ・ひじき しらすぼし・ぶたにく (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・でんぶん ミニトマト・にんじん しろねぎ・はくさい レモン・ほししいたけ しょうが	キャベツ・だいこん ミニトマト・にんじん しろねぎ・はくさい レモン・ほししいたけ しょうが	557 701		地元ジビエ流通支援事業 ジビエクロッケ いよかん サラダ コッペパン いまばりしさん いちごジャム	ぎゅうにゅう だいす・パン パンこ・こめこ じやがいも・バター でんぶん・こめあぶら さんおんとう いちごジャム	こむぎこ・パン パンこ・こめこ じやがいも・バター でんぶん・こめあぶら さんおんとう いちごジャム	キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・はくさい プロッコリー・レタス いよかん・しいたけ みかんジュース	655 798
15 (木)	とうふの たらモやき きりぼしだいこんと ツナのサラダ レモンパン	ぎゅうにゅう とうふ・レンズまめ しらすぼし・たらこ かつおぶし・チーズ ベーコン・ゼラチン	パン・スパゲティ さとう・ごま さんおんとう レモンピール ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	みずな・こまつな きりぼしだいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ プロッコリー・しめじ えのきだけ・ににく	403 752	(金)	キャベツのおひたし ごはん じやがいもと レバーのあまからに もずくいり かきたまじる	ぎゅうにゅう もずく・しらすぼし かつおぶし・たまご ぶたレバー (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・じやがいも でんぶん さんおんとう こめあぶら	さやいんげん キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・えのきだけ しょうが	546 690
	あめすびを つくろう! さつまいも みずなの あめすびのぐ アーモンドあえ ごはん さばのみそに ぼうさい あいじょうじる	ぎゅうにゅう だいす・あぶらあげ しらすぼし・さば ベーコン・みそ (にぼし) (けずりぶし)	こめ・さつまいも でんぶん・マロニー さんおんとう アーモンド・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・みずな ごぼう・たまねぎ とうもろこし・にんじん しろねぎ・もやし しょうが	606 757		きゅうしょく こんだて しょうかい 給食の献立紹介	にち いよかんサラダ (29日)	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。	減塩ポイント! 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 りんご酢 ドレッシングでも野菜となじみます。	
19 (月)	ハニーレモン フライドチキン コッペパン	ぎゅうにゅう だいこんサラダ もちむぎいり シチュー	もちむぎ・パン こめこ・じやがいも でんぶん・はちみつ こめあぶら・バター ドレッシング	きゅうり・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・プロッコリー レモン・ほししいたけ しょうが	566 861	A	いよかん 60 g レタス 30 g プロッコリー 90 g キャベツ 90 g	食塩 小さじ 1/5 みかんジュース 大さじ 1 こめこ 米粉 小さじ 1/6 みず 水 小さじ 1 りんご酢 小さじ 1強 砂糖 小さじ 2	淡口しょうゆ 小さじ 1/3	ざいりょう 4人分> ざいりょう 4人分>	
	あおなおひたし むぎごはん ししゃもの いそべあげ おやこ どんぶり かけてたべね	ぎゅうにゅう だいす・あおのりこ かつおぶし・たまご ししゃも・とりにく (にぼし)	むぎ・こめ でんぶん・さとう さんおんとう こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし ほししいたけ	563 714		うすくち 淡口しょうゆ	こめこ 【旬の食材】 いよかん プロッコリー	いよかん かわ うすくち 淡口しょうゆ こめこ 【旬の食材】 いよかん プロッコリー		
21 (水)	おかかあえ あつあげの みそヶチャップいため ぼうとう	ぎゅうにゅう あつあげ・みそ あぶらあげ かつおぶし・とりにく (にぼし) (けずりぶし)	うどん・こめ じやがいも・さとう さんおんとう こめあぶら	こんにゃく・かぼちゃ こまつな・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・もやし はくさい・ほししいたけ	568 716	<作り方>	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。 2 キャベツはせん切り、プ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。 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。 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 かわ うすくち 淡口しょうゆ こめこ 【旬の食材】 いよかん プロッコリー	いよかん かわ うすくち 淡口しょうゆ こめこ 【旬の食材】 いよかん プロッコリー		
	ホキとやさしい トマトソース パンこやき コッペパン	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ホキ・ツナ ウインナー うずらたまご	パン・パンこ じやがいも・バター でんぶん さんおんとう オリーブオイル ごまあぶら	キャベツ・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・プロッコリー ほうれんそう・レタス ににく	549 678		いよかんは、「いい予感」という語呂合わせから縁起物としても親します。 みなさんにとて、良いことがありますように。	いよかん かわ うすくち 淡口しょうゆ こめこ 【旬の食材】 いよかん プロッコリー	いよかん かわ うすくち 淡口しょうゆ こめこ 【旬の食材】 いよかん プロッコリー		
23 (金)	ごはん はるさめサラダ まめのキッシュ にこベジカレー かけてたべね	ぎゅうにゅう きんときまめ だいす・ウインナー とりにく・たまご だしふんにゅう なまクリーム・チーズ	こめ・じやがいも はるさめ さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・ほうれんそう しめじ・トマトピューレ しょうが・ににく	617 771	<作り方>	一緒にクッキング♪ いよかんの皮むきは、ぜひ、お子様と一緒にどうぞ。 小・中学生のみなさん、お手伝いの出番ですよ!	いよかん かわ うすくち 淡口しょうゆ こめこ 【旬の食材】 いよかん プロッコリー	いよかん かわ うすくち 淡口しょうゆ こめこ 【旬の食材】 いよかん プロッコリー		
	有機力カレーの日	なまクリーム・チーズ	カレールウ				※おはしは洗って毎日持ってきてください。 ※○印はスプーンのつく日です。	ざいりょう つごう こんだて へんこう ざいりょう つごう こんだて へんこう	ざいりょう つごう こんだて へんこう ざいりょう つごう こんだて へんこう		

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、小学校は4年生 中学校は1~3年生の1食分の提供エネルギー量の平均を記載しています。

※おはしは洗って毎日持ってきてください。  
※○印はスプーンのつく日です。