

がつ こんだてよていひょう 1月 献立予定表



あやべしりつあやべしょうがっこう
綾部市立綾部小学校

日	曜日	献立名 (牛乳は毎日出ます)	赤	黄	緑	
			体をつくる	エネルギーをつくる	体の調子を整える	
11	木	ごはん れんこんとぶた肉のきんぴら 京風雑煮 お正月こんだて	牛乳 ぶた肉 さつまあげ みそ 白みそ 煮干	ごはん ごま さとう 油 もち 里芋	れんこん にんじん ごぼう さやいんげん 干しいたけ 白菜 小松菜 こんにゃく	
12	金	ごはん とり肉と白菜の寄せ鍋風 大根の塩昆布和え	牛乳 とりもも肉 とりつくね 厚あげ 塩昆布 煮干	ごはん さとう ごま	白菜 にんじん 葉ねぎ 大根 キャベツ こんにゃく	
15	月	ごはん ツナとひじきの煮物 キャベツのしそマヨネーズ和え	牛乳 ツナ ひじき 油あげ 大豆 煮干	ごはん じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 水菜	
16	火	小型パン みそラーメン 小松菜のナムル	牛乳 ぶた肉 みそ	小型パン 中華めん 油 さとう ごま ごま油	玉ねぎ にんじん もやし 葉ねぎ 小松菜 キャベツ にんにく しょうが	
17	水	ごはん とり肉と根菜の甘辛がらめ ぼかぼかおつゆ	牛乳 とりもも肉 みそ 蒸しかまぼこ 豆腐 煮干	ごはん かたくり粉 油 さとう	れんこん ごぼう にんじん さやいんげん 白菜 葉ねぎ しめじ しょうが	
18	木	全粒粉パン ほうれん草のホワイトシチュー さっぱりゆずサラダ	牛乳 とりもも肉 調整豆乳 ツナ	全粒粉パン さとう じゃがいも 油 豆乳バター 小麦粉	玉ねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ とうもろこし ゆず果汁 水菜	
19	金	ぶた肉とチンゲン菜のあんかけ丼 わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 ぶた肉 油 あげ わかめ 豆腐 みそ 煮干	ごはん ごま油 かたくり粉	白菜 にんじん チンゲン菜 大根 玉ねぎ しょうが	
給食週間 (日本の味めぐり)	22	月	クファージュシー イナムドゥチ カットパイ 沖縄県	牛乳 ぶた肉 ぶたばら肉 蒸しかまぼこ 高野豆腐 白みそ かつお節 昆布	麦ごはん 油	にんじん 玉ねぎ 白菜 大根 葉ねぎ 干しいたけ パイナップル こんにゃく
	23	火	セルフチキン南蛮サンド (コッパン、チキン南蛮、ノンエッグタルソース) ざぶ汁 宮崎県	牛乳 とりもも肉 さつまあげ 煮干 昆布	コッパン かたくり粉 油 さとう ノンエッグタルソース じゃがいも	白菜 にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ 葉ねぎ
	24	水	ごはん 煮みそ キャベツのごま和え 愛知県	牛乳 とりもも肉 厚あげ 煮干 赤みそ	ごはん 里芋 さとう ごま	にんじん 大根 葉ねぎ キャベツ 切干大根 こんにゃく
	25	木	黒糖パン スープカレー コーンサラダ 北海道	牛乳 とりもも肉 煮干	黒糖パン じゃがいも 油 さとう	にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが キャベツ とうもろこし にんにく
	26	金	丹後のばらすし 水菜と大根のすまし汁 京都府	牛乳 鯖 蒸しかまぼこ 高野豆腐 豆腐 煮干	ごはん さとう	にんじん グリーンピース 干しいたけ 大根 白菜 水菜
29	月	麦ごはん うずら卵入りみそおでん 酢の物	牛乳 うずら卵 厚あげ 煮干 とりひき肉 白みそ わかめ	麦ごはん じゃがいも さとう 油	大根 にんじん キャベツ きゅうり こんにゃく しょうが	
30	火	コッパン 蕪と肉団子の洋風煮 切干大根のペペロンチーノ	牛乳 ベーコン とりひき肉 ぶたひき肉	コッパン じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ 白菜 蕪 にんじん とうもろこし 切干大根 パセリ にんにく	
31	水	ごはん 鱈とさつまいもの甘辛だれ 里芋の貝だくさんみそ汁	牛乳 鱈 油 あげ みそ 煮干	ごはん さとう 油 里芋 かたくり粉 さつまいも ごま	白菜 大根 にんじん ごぼう 葉ねぎ しょうが にんにく	

*献立は変更になることがあります。 *下線は食器をティッシュでふく日です。 *は綾部産の食材です。(ごはんは毎回綾部産を使用しています。)

22日(月)~26日(金)は給食週間です!

今年度は、「日本 味めぐり」というテーマで特別献立を実施します。各都道府県の郷土料理を中心に、その地域ならではの料理を味わいます。また、後日配布する「食育だより」では、それぞれの地域で大切にされてきた食文化について、くわしく紹介してありますので、こちらも読んでくださいね!