

1月 こんだてよてい

久御山町学校給食研究会

日 曜	献 立 名	材 料				エネルギー たんぱく質
		赤色のたべもの (体をつくるものになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもととなる)	その他	
11 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				639Kcal 26. 2g
	ごはん			ごはん		
	ぶりのてりやき	ぶり		さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん	
	しろみそぞうに	しろみそ、ちゅうみそ	きょうにんじん みずな、だいこん	(冷)しらたまだんご	だしこんぶ だしかつお	
はくさいのあまずづけ		はくさい、にんじん	さとう	こめず、しお		
12 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				683Kcal 22. 0g
	コッペパン			コッペパン		
	パンネのクリームに	ベーコン ぎゅうにゅう	しめじ、マッシュルームみずに (乾)パセリ たまねぎ、にんじん	こむぎこ、バター パンネ、サラダあぶら	ブイヨン、コンソメ しお、こしょう	
キャベツのピクルスふう		キャベツ、にんじん	オリーブオイル、さとう	す、しお、こしょう		
13 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				549Kcal 21. 1g
	ねぶかめし	あぶらあげ	あおねぎ (地場産)	ごはん	うすくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだし	
	とりやさいなべ	とりにく	しょうが、みずな こんにゃく、ごぼう にんじん	ごまあぶら	しお、さけ うすくちしょうゆ	
	きゅうりのごまあえ		きゅうり	さとう、しろいりごま	こいくちしょうゆ	
14 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				636Kcal 23. 8g
	ごはん			ごはん		
	ちくわのいそべあげ	ちくわ、あおのり		こむぎこ、サラダあぶら	しお	
	だいこんのみそしる	みそ	だいこん、にんじん たまねぎ、あおねぎ		だしじゃこ	
ひじきののもの	あぶらあげ、ひじき	にんじん (冷)、さんどまめ	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだし		
17 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				571Kcal 20. 5g
	ごはん			ごはん		
	とうふチゲ	ぶたにく、とうふ あかみそ、ちゅうみそ	はくさい、にんじん たまねぎ、あおねぎ キムチ		こいくちしょうゆ、さけ みりん、コチュジャン だしじゃこ とりがらスープ	
	ニラともやしのいためもの		ニラ、もやし にんじん	ごまあぶら	こいくちしょうゆ しお、こしょう	
18 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				574Kcal 23. 6g
	わかめごはん	たきこみわかめ		ごはん		
	ぶたじる	ぶたにく くみやまみそ	ごぼう、こんにゃく にんじん、たまねぎ あおねぎ		だしじゃこ	
	よどだいこんのもの	あぶらあげ	よどだいこん (地場産)	さとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしかつお、みりん	
19 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				747Kcal 29. 0g
	バターパン			バターパン(うずまき)		
	とりのこうそうやき	とりにく	にんにく	オリーブオイル パンこ	しお、こしょう、パジル ローズマリー、しろワイン (乾)パセリ	
	ミネストローネ	ウィンナー	キャベツ、にんじん たまねぎ カットトマト(缶)	マカロニ オリーブオイル	トマトピューレ、しお トマトケチャップ ブイヨン、こしょう	
20 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				615Kcal 26. 7g
	ごはん			ごはん		
	れんこんバーグ	とりミンチ、みそ	れんこん、たまねぎ	パンこ、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん	
	さつまあげのすましじる	さつまあげ	たまねぎ、にんじん あおねぎ		こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ だしこんぶ、だしかつお	
きゅうりのこんぶあえ		きゅうり		しおこんぶ		
21 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				688Kcal 21. 1g
	チキンカレーライス	とりにく	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが (冷)グリーンピース	ごはん、じゃがいも サラダあぶら	カレーウ、カーニ、チャツネ あかワイン、ブイヨン ウスターソース、トマトケチャップ こいくちしょうゆ	
こまつなとコーンのサラダ		こまつな、ネーホーン	サラダあぶら、さとう	す、しお、こしょう		
24 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				572Kcal 23. 9g
	ごはん			ごはん		
	てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ いとかつお、あおのり		しろいりごま、さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん	
	ちくぜんに	とりにく、ちくわ	たけのこみずに ごぼう、こんにゃく ほししいたけ にんじん	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ みりん	
ふとわかめのすましじる	ふ、ほしわかめ	たまねぎ、にんじん		うすくちしょうゆ、しお だしかつお		

25	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					570Kcal 23.8g
		ごはん	ごはん		ごはん			
		ハタハタのからあげ	ハタハタ		かたくりこ、サラダあぶら	しお		
		とうふのみそしる	とうふ、あぶらあげ くみやまみそ	しめじ		だしじゃこ		
		ほうれんそうのおかかあえ	はなかつお	ほうれんそう(地場産) にんじん	さとう	こいくちしょうゆ みりん		
26	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					465Kcal 20.9g
		こがたパン			こがたパン			
		ごもくラーメン	ぶたにく	たまねぎ、にんじん キャベツ、あおねぎ ホールコーン	(冷)ちゅうかそば	うすくちしょうゆ、しお コンソメ、ちゅうかあじ こしょう		
		みずなどもやしのスのもの		みずな、もやし にんじん	さとう	こいくちしょうゆ、す		
27	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					626Kcal 26.9g
		はくさいのどろどろあんかけごはん	ぶたミンチ	はくさい(地場産) にんにく、しょうが にんじん、あおねぎ (冷)さんどまめ にんじん	ごはん ごまあぶら、かたくりこ サラダあぶら	こいくちしょうゆ、しお こしょう、ちゅうかあじ みりん		
		さんどまめのごまあえ			すりごま、さとう	こいくちしょうゆ		
28	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					619Kcal 25.6g
		ごはん			ごはん			
		ふくさたまご	たまご (冷)えだまめ ひじき、とりミンチ		さとう	こいくちしょうゆ、しお わふうだし		
		えのきのすましじる		えのきだけ、あおねぎ にんじん、たまねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしこんぶ、だしかつお		
		きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん	サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ みりん		
31	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					557Kcal 21.0g
		ごはん			ごはん			
		すきやきふうに	ぎゅうにく、ふ	はくさい、にんじん たまねぎ、あおねぎ ごんにやく	さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだし		
		だいこんのばいにくあえ		だいこん	さとう	ばいにく こいくちしょうゆ		

★食材の仕入れ状況によって献立の内容が変わることがあります。

今月の地場産

- ・13日(木)「ねぶかめし」のあおねぎ
- ・18日(火)「よどだいこんのもの」のよどだいこん
- ・25日(火)「ほうれんそうのおかかあえ」のほうれんそう
- ・27日(木)「はくさいのどろどろあんかけごはん」のはくさい

きせつのお祝い

きょうにんじん、だいこん、ごまつな
はくさい、れんこん、ごぼう、みずな
よどだいこんこん、ねぎ、ほうれんそう

2022年
令和4年



新年おめでとうございます

寒さに負けずしっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。



正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。