

1月 予定献立表

1月8日(水)		1月9日(木)		1月10日(金)		1月14日(火)		1月15日(水)	
小 583 kcal	中 711 kcal	小 719 kcal	中 868 kcal	小 503 kcal	中 651 kcal	小 586 kcal	中 718 kcal	小 583 kcal	中 720 kcal
ごはん 牛乳 鯖の照り焼き 紅白なます 雑煮		チキンカレー 牛乳 きゃべつとハムのソテー ポイルウイナー		きな粉パン 牛乳 冬野菜のポトフ レモンサラダ		ごはん 牛乳 あじの塩焼き ちゃんこ煮		麻婆どんぶり 牛乳 トック入りスープ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	65g	米	74g	コッペパン	1こ	米	80g	米	80g
牛乳	1本	麦	6g	揚げ油	3g	牛乳	1本	とうふ	70g
ぎわら		鶏肉	20g	きな粉	5g	あじ一塩		豚ミンチ	15g
小学校 50g	1切	塩	0.3g	上白糖	5g	小学校 50g	1切	にんじん	5g
中学校 60g	1切	こしょう	0.04g	塩	0.1g	中学校 60g	1切	たまねぎ	20g
濃口しょうゆ	2g	ジンジャーパウダー	0.04g	牛乳	1本	鶏ミンチ	20g	青ねぎ(八幡産)	5g
みりん	1g	ガーリックパウダー	0.04g	ボニークライインナー	20g	豚ミンチ	20g	たけのこ(水煮)	10g
酒	1g	サラダ油	1g	大根	30g	青ねぎ	1g	合わせみそ	2g
濃口しょうゆ	3g	たまねぎ	60g	たまねぎ	30g	土しょうが	0.5g	ジンジャーパウダー	0.05g
さとう	1g	にんじん	20g	はくさい	20g	塩	0.1g	ガーリックパウダー	0.05g
みりん	1g	チキンスープ	5g	にんじん	10g	こしょう	0.02g	トウバンジャン	0.2g
片栗粉	0.5g	水	10g	ブロッコリー	10g	酒	0.5g	酒	1.5g
水	5g	じゃがいも	50g	塩	0.5g	濃口しょうゆ	1g	片栗粉	1.5g
天根	30g	マーガリン	6g	こしょう	0.04g	片栗粉	3g	ごま油	0.5g
にんじん	5g	小麦粉	6g	濃口しょうゆ	1.2g	にんじん	10g	塩	0.5g
酢	2g	ペーストチャツネ	1.5g	チキンスープ	10g	大根	20g	濃口しょうゆ	2g
上白糖	1g	塩	0.8g	水	50g	はくさい	30g	さとう	1g
薄口しょうゆ	0.3g	こしょう	0.02g	キャベツ	50g	糸こんにゃく	10g	水	10g
煮込みもち	30g	オールスパイス	0.02g	にんじん	10g	焼き豆腐	20g	牛乳	1本
鶏肉	10g	赤ワイン	2g	酢	1g	さとう	0.5g	鶏肉	10g
かまぼこ	10g	トマトチャップ	2g	レモン果汁	1g	塩	0.1g	にんじん	10g
にんじん	5g	ウスターソース	1g	オリーブ油	2.5g	濃口しょうゆ	1g	太もやし	20g
大根	20g	カレー粉	0.5g	さとう	0.4g	薄口しょうゆ	2g	トック(米粉)	15g
小松菜	10g	カルダモン	0.01g	塩	0.5g	けずりぶし	2g	チンゲン菜	10g
八幡の白みそ	8g	コリアンダー	0.01g	こしょう	0.02g	水	50g	土しょうが	0.5g
八幡のみそ	4g	ローリエ	0.01g					塩	0.4g
けずりぶし	2g	水	40g					こしょう	0.02g
水	100g	牛乳	1本					薄口しょうゆ	2g
		キャベツ	40g					けずりぶし	2g
		にんじん	10g					水	100g
		チキンハム	10g						
		サラダ油	0.5g						
		塩	0.2g						
		こしょう	0.03g						
		濃口しょうゆ	0.5g						
		プチドリップ(寒天)	0.1g						
		ポークブランク	1本						

お正月献立



1月16日(木)	
小 593 kcal	中 733 kcal
わかめご飯 牛乳 おでん 小松菜ともやしの ごまあえ	
食材名	分量(g)
米	80g
たきこみわかめ	2g
牛乳	1本
鶏肉	20g
大根	30g
にんじん	5g
板こんにゃく	20g
厚揚げ	20g
ちくわ	20g
さといも	10g
うずら卵	25g
さとう	3g
酒	1g
濃口しょうゆ	7g
けずりぶし	2g
水	40g
小松菜	20g
太もやし	40g
にんじん	5g
白すりごま	1g
濃口しょうゆ	2g
さとう	1g
プチドリップ(寒天)	0.1g

わくわく給食

お話とコラボ
1月は・・・

「ちくわのわーさん」
とのコラボ給食で、
おでんをいただきます。



作：岡田よしとか
出版社：ブロンズ新社

食べ物を擬人化したユニークな絵本です。ぜひ手にとってみてください。

1月17日(金)	
小 731 kcal	中 861 kcal
コッペパン チョコジャム 牛乳 フライドチキン 米粉マカロニスープ	
食材名	分量(g)
コッペパン	1こ
チョコジャム(15g)	1こ
牛乳	1本
鶏肉	70g
こしょう	0.03g
ジンジャーパウダー	0.03g
ガーリックパウダー	0.03g
バジル	0.02g
カレー粉	0.3g
濃口しょうゆ	2g
赤ワイン	2g
片栗粉	5g
米粉	3g
揚げ油	7g
ベーコン	5g
にんじん	20g
たまねぎ	30g
米粉マカロニ	5g
パセリ(乾)	0.03g
塩	0.4g
こしょう	0.03g
チキンスープ	8g
薄口しょうゆ	2g
水	100g

1月20日(月)	
小 599 kcal	中 742 kcal
発芽玄米入りごはん 茎わかめの佃煮 牛乳 鶏肉とちくわの照り焼き 豚汁	
食材名	分量(g)
米	75g
発芽玄米	5g
茎わかめ(乾燥)	0.6g
ちりめんじゃこ	4g
サラダ油	0.2g
酒	2g
さとう	1g
濃口しょうゆ	1g
牛乳	1本
鶏肉	50g
ちくわ	10g
サイコロこんにゃく	20g
白ねぎ	15g
さとう	2g
みりん	1g
濃口しょうゆ	3g
水	10g
豚肉	10g
にんじん	10g
ごぼう	10g
大根	15g
板こんにゃく	10g
青ねぎ(八幡産)	5g
八幡のみそ	9g
八幡の白みそ	3g
けずりぶし	2g
水	100g

カルシウムが多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

牛乳・乳製品、小魚、青菜
大豆・大豆製品など

【発芽玄米について】
玄米を水にひたし、芽を小さく出させて低温で維持させたものが発芽玄米です。発芽時に酵素が玄米の外側の硬いぬかをやわらかくするとともに、栄養価もあがります。

※ 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。
※ kcal表示は 小:小学生、中:中学生です。
※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。

