



# 令和4年 1がつこんだてひょう



精華町立精華台小学校

ひづけ	こんだてめい	ざ い り よ う				栄養量 I類キ-たんぱく質
		あ か からだをつくるもの	み ど り からだのちようしをととのえるもの	き い ろ はたらくちからになるもの	そ の た ちようみりょう	
◎ 12 木	くろまめごはん	くろまめ あぶらあげ	ごぼう	こめ	しょうゆ しお さけ みりん	598 kcal
	そうに	とりにく しろみそ しんしゅうみそ	きんときになんじん だいこん みすな	しらたまだんご さといも	けずりぶし	24.6 g
	こまつなときゃべつのとさあえ	はなかつお	こまつな きゃべつ	さとう	しょうゆ	
13 金	むぎごはん			こめ おおむぎ		588 kcal
	きらきらふゆやさいかレー	ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん はくさい りんご	じゃがいも オリーブオイル こめこ さとう	しお こしょう カレーこ ソース ケチャップ ガラムマサラ ターメリック ココナッツミルク しょうゆ スープベースチキン ワイン チャツネ	19.5 g
	フレンチサラダ		きゃべつ にんじん たまねぎ	さとう オリーブオイル	しお こしょう す	
16 月	わかめごはん	たきこみわかめ		こめ		584 kcal
	だいこんのそぼろに	とりミンチ	だいこん にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	しょうゆ さけ みりん	19.8 g
	きゃべつのごまあえ		きゃべつ にんじん	ごま さとう	しょうゆ	
	みかん		みかん			
17 火	ごはん			こめ		670 kcal
	さばのケチャップソース	さば	しょうが	こめこ かたくりこ あぶら さとう	しょうゆ さけ ケチャップ ソース	26.4 g
	ビーフンスープ	ぶたにく	たまねぎ きゃべつ にんじん しいたけ もやし ねぎ	ビーフン	しお しょうゆ さけ スープベースチキン	
● 18 水	あじつけパン			あじつけパン		669 kcal
	ホワイトグラタン	とりにく きゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム	マカロニ あぶら こむぎこ パター	しお こしょう	23.9 g
	いろいろやさいのスープ	ウインナー	はくさい たまねぎ にんじん セロリー		しお こしょう しょうゆ ワイン スープベースチキン ローリエ	
♪ 19 木	ごはん			こめ		587 kcal
	こまつなのぶたみそどん	ぶたにく あかみそ しんしゅうみそ	こまつな にんじん もやし	さとう ごま かたくりこ	しょうゆ さけ みりん	26.1 g
	とうふとかまぼこのすましじる	とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ		しお しょうゆ こんぶ けずりぶし	
○ 20 金	あぶらあげごはん	あぶらあげ	ねぎ	こめ	しょうゆ さけ みりん しお	531 kcal
	ちくぜんに	とりにく さつまあげ	にんじん ごぼう だけのこ さやいんげん	さとう あぶら	こんにゃく しょうゆ さけ みりん	22.7 g
	だいこんとたまねぎのみそしる	しんしゅうみそ	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ		けずりぶし にぼし	
★ 23 月	こがたコッペパン	イタリア		こがたコッペパン		549 kcal
	アマトリチャーナ	ベーコン	たまねぎ にんじん トマト	スパゲティ オリーブオイル さとう	トマトピューレ トマトペースト スープベースチキン ケチャップ しお こしょう	18.5 g
	イタリアンサラダ		きゃべつ にんじん とうもろこし レモンかじゅう	さとう オリーブオイル	しお こしょう す	
★ 24 火	ごはん	韓国		こめ		595 kcal
	ぶたキムチ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ もやし にはくさいキムチ	ごまあぶら さとう	しお こしょう しょうゆ さけ す	25.6 g
	トック	とりにく たまご	にんじん ねぎ たまねぎ	トック	スープベースチキン しょうゆ しお こしょう	
★ 25 水	しょくパン	フランス		しょくパン		741 kcal
	フィッシュフライ	ホキ		こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう ノンエッグタルタルソース	27.9 g
	そえきゃべつ		きゃべつ		しお	
	ポトフ		にんじん たまねぎ はくさい セロリー	じゃがいも	しお こしょう しょうゆ ローリエ スープベースチキン ワイン	
★ 26 木	ごはん	日本		こめ		614 kcal
	わふうとうふハンバーグ	とりミンチ ぶたミンチ とうふ	たまねぎ ゆずかじゅう だいこん	かたくりこ さとう	しおこうじ しお こしょう しょうゆ みりん す けずりぶし	26.9 g
	はくさいのみそしる	しんしゅうみそ	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ		けずりぶし にぼし	
★ 27 金	メキシカンライス	メキシコ	とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ	572 kcal
	ひよこまめのスープ	ウインナー ひよこまめ	にんじん たまねぎ きゃべつ パセリ		しお こしょう スープベースチキン しょうゆ	21.5 g
	カラフルサラダ	ツナ	きゃべつ きゅうり あかピーマン きピーマン レモンかじゅう	オリーブオイル さとう	しお こしょう しょうゆ	
30 月	ごはん			こめ		642 kcal
	とりにくとれんこんの しおこうじため	とりにく	しょうが れんこん たまねぎ にんじん えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ	オリーブオイル かたくりこ あぶら さとう	しおこうじ しょうゆ さけ みりん	23.5 g
● 31 火	ごはん			こめ		597 kcal
	みそおでん	ぶたにく あつあげ さつまあげ あかみそ しんしゅうみそ	だいこん にんじん	さといも さとう	こんにゃく しょうゆ みりん けずりぶし	23.6 g
	きりぼしだいこんとみすなの はりはりづけ		きりぼしだいこん みすな にんじん	ごま さとう	しょうゆ す	

給食週間の献立

- ◎ 12(木) お正月献立
- 20(金) カミカミ献立(よくかむ献立)
- 18(水) 19(木) 31(火) ほねぶと献立(カルシウムたっぷり献立)
- ♪ 19(木) 食育の日の献立 不足しがちな栄養素をとろう ~カルシウム~
- ★ 23(月) ~27(金) 給食週間の献立~世界の料理を味わおう~

牛乳(あかのたべもの)は毎日1本つきます。

カミカミ献立のときに登場!  
かむくんです。

ほねぶと献立のときに登場!  
カルちゃんです。