

1月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 赤群 (血や肉をつくるもの) | 黄群 (力や体温となるもの) | みどり群 (体の調子をよくするもの) | しょうがっこう 小学校 | | ちゅうがっこう 中学校 | |
|----|----|----|--|----------------------------|---|--|--------------------|-----------|--------------------|-----------|
| | | | | | | | Iカリ - しろからり [kcal] | たんぱく質 [g] | Iカリ - しろからり [kcal] | たんぱく質 [g] |
| 9 | きん | ○ | ごはん さわらのみそマヨ焼き もち入り雑煮 ごぼうの甘辛炒め | 牛乳 さわら みそ 鶏肉 豚肉 大豆 | 米 砂糖 米ぬか油 もち ごま油 ごま | 人参 大根 こんにやく 小松菜 ごぼう | 675 | 30.4 | 833 | 37.8 |
| 13 | か | ○ | ごはん 鶏つくね照り焼きだれ 小松菜のみそ汁 卵の花 | 牛乳 鶏つくね 豆腐 みそ 鶏肉 おから | 米 米ぬか油 砂糖 でん粉 | たまご 小松菜 人参 こんにやく 干しいたけ 長ねぎ | 638 | 27.5 | 785 | 33.5 |
| 14 | すい | ○ | ビーフカレー(麦ご飯) 枝豆とキャベツのサラダ 稲城市産高尾ぶどうゼリー | 牛乳 牛肉 チーズ | 麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉 ぶどうゼリー | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ パプリカ 枝豆 | 729 | 22.2 | 886 | 26.5 |
| 15 | もく | ○ | おやこどん(ごはん) ほうれん草の梅肉和え | 牛乳 鶏肉 鶏卵 かつお節 | 米 米ぬか油 ふ 砂糖 | たまご 人参 干しいたけ こんにやく グリーンピース ほうれん草 緑豆もやし 梅 | 614 | 26.6 | 745 | 32.1 |
| 16 | きん | ○ | ミートソース(ゆでスパゲティ) 大根サラダ ミニ揚げパン | 牛乳 豚肉 | スパゲティ 乳卵不使用パン 米ぬか油 砂糖 米粉 | セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 大根 きゅうり | 728 | 26.8 | 846 | 31.1 |
| 19 | げつ | ○ | ごはん 肉じゃが キャベツの甘酢和え | 牛乳 豚肉 さつま揚げ 油揚げ | 米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 | 人参 玉ねぎ こんにやく グリーンピース キャベツ えのきたけ | 621 | 25.3 | 755 | 30.3 |
| 20 | か | ○ | 焼き豆腐のみそそぼろ丼(ごはん) にらともやし炒め ミックスゼリーポンチ | 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 | 米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ももゼリー りんごゼリー | しょうが にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ ぶなしめじ 緑豆もやし にら もも | 654 | 25.7 | 792 | 30.7 |
| 21 | すい | ○ | ダイスチーズパン ポテトブラバス 肉団子とかぶのスープ ビーンズサラダ | 牛乳 肉団子 大豆 | ダイスチーズパン フライドポテト 米ぬか油 オリーブ油 砂糖 | にんにく 玉ねぎ 人参 かぶ とうもろこし きゅうり 枝豆 | 620 | 24.9 | 783 | 31.3 |
| 22 | もく | ○ | なめし 菜飯 さばの和風レモンだれ 玉ねぎのみそ汁 たくあんあえ | 牛乳 さば みそ | なめし 米ぬか油 砂糖 でん粉 | レモン 人参 玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり 生姜 たくあん | 610 | 26.3 | 749 | 33.0 |
| 23 | きん | ○ | ごはん 鶏肉のピリ辛だれ 中華風野菜スープ チンゲン菜のオイスター炒め | 牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 | 米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ きくらげ にら 長ねぎ 緑豆もやし チンゲン菜 | 588 | 25.0 | 723 | 31.0 |
| 26 | げつ | ○ | ごはん さけの塩焼き さつまいもの豚汁 キャベツのごま酢和え | 牛乳 さけ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ | 米 米ぬか油 さつまいも 砂糖 ごま | 人参 こんにやく 干しいたけ ごぼう 長ねぎ キャベツ えのきたけ | 645 | 29.4 | 798 | 36.7 |

