



# 1月こんだてよていひょう



日の曜 日	こんだてめい 献立名	おも さいりょうめい 主な材料名			た その他の材料 調味料など	エネルギー (Kcal) しょうゆ 食塩
		おも 主にエネルギーのもとになる	おも 主に体をつくるもとになる	おも 主に体の調子を整える		
毎日	牛乳		ぎゅうにゅう			(g)
9 火	ごはん カレー ハムと大根のサラダ(ドレッシング)	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ふたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご だいこん えだまめ	カレーウ チゅうのうソース ケチャップ チャツネ ドレッシング	669 2.2
10 水	ごはん 豚肉のしょうが炒め うま塩キャベツ みそ汁	ごはん あぶら あぶら	ふたにく	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり なまあげ わかめ みそ	しょうゆ みりん さけ しお けずりぶし	635 2.1
かがみ ひら こん だて 鏡 開 き 献 立						
11 木	ごはん 三色そばろ(ツナそばろ) (にんじんの煮物) (おひたし) 雑煮	ごはん さとう あぶら さとう さとう トック	ツナ あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん えのきたけ こまつな	さけ しょうゆ しょうゆ さけ みりん しょうゆ しお しょうゆ さけ みりん けずりぶし	646 2.3
12 金	四川風あんかけ焼きそば(中華めん) (四川風あん) もやしときくらげのサラダ(ドレッシング) 蒸しケーキ	ちゅうかめん あぶら あぶら さとう でんぷん	ふたにく とうふ みそ	ねぎ チンゲンサイ しだいけ しょうが にんにく にんじん もやし きくらげ スイートコーン	しお ワイン テンメンジャン コチュジャン がらスープ しょうゆ ドレッシング	687 2.5
15 月	ごはん のりの佃煮 肉じゃが なめこ汁	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう しらす	★のりつくだに ふたにく	たまねぎ えだまめ にんじん なめこ はくさい ねぎ	しょうゆ さけ みりん けずりぶし	671 2.3
16 火	ごはん 鶏肉のごまみそソースかけ 糸かまぼこの甘酢あえ にらたま汁	ごはん ごま さとう さとう あぶら でんぷん	とりにく みそ かまぼこ たまご とうふ	キャベツ きゅうり にら たまねぎ	さけ しょうゆ みりん しょうゆ す しょうゆ みりん しお けずりぶし	639 1.7
17 水	コッペパン 白菜のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー	コッペパン マカロニ あぶら バター こむぎこ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう クリーム ベーコン	はくさい にんじん たまねぎ えだまめ ブロッコリー にんにく	しお こしょう しょうゆ ワイン	662 1.9
18 木	ごはん ほっけの塩焼き れんこんとこんにゃくのカレー粉炒め ごま汁	ごはん こんにゃく あぶら さとう ごま	★ほっけふんかほし ふたにく	れんこん たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ だいこん ほうれんそう	しょうゆ さけ みりん カレーこ けずりぶし	634 2.9
♪♪♪ 食育の日 ♪♪♪						
19 金	五目うどん(ソフト麺) (五目汁) きんとんパイ のり酢あえ	ソフトめん さとう さとう	とりにく なまあげ ★きんとんパイ あぶら	にんじん はくさい しだいけ ねぎ もやし こまつな	しょうゆ みりん しお さけ けずりぶし しょうゆ す	660 2.5
22 月	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆかけ おかかあえ みそ汁	ごはん でんぷん あぶら こめこ さとう	とりにく かつおぶし みそ なまあげ	ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん えのきたけ こまつな	さけ レモンがじゅう しょうゆ みりん しょうゆ さけ けずりぶし	686 2.1
23 火	ごはん ブルコギ わかめスープ	ごはん さとう あぶら こま	ふたにく わかめ とうふ	にんにく しょうが しめじ たまねぎ にら ハブリカ にんじん たけのこ ねぎ	さけ しょうゆ コチュジャン しょうゆ さけ しお がらスープ こしょう	617 1.9
よ かい りょうり しょうかい 世界の料理紹介【デンマーク】						
24 水	ライ麦パン コックトースト 粉砕さいも かぶのスープ	ライむぎパン でんぷん あぶら バター こむぎこ じゃがいも あぶら	しろみさかな ぎゅうにゅう クリーム とりにく	たまねぎ かぶ にんじん たまねぎ ほうれんそう	マスタード ワイン しお こしょう こなバセリ しょうゆ しお こしょう がらスープ	635 2.2
25 木	ごはん 牛揚げの中華煮 ワンタンスープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん あぶら ★にくいりワンタン	なまあげ ふたにく	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ にんじん ねぎ えのきたけ	しょうゆ さけ オイスターソース がらスープ しょうゆ しお こしょう	685 2.2
♪♪♪ リクエスト 献立【白山小学校】 ♪♪♪						
26 金	ごはん ポークシチュー ごぼうサラダ(ドレッシング) フローズンヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら さとう さとう フローズンヨーグルト	ふたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー ごぼう にんじん えだまめ	ウイシ デミグラスソース ハヤシラウ しお ケチャップ チゅうのうソース こしょう す しょうゆ ドレッシング	718 2.0
いばら き けん しょうかい 茨城県の給食の日						
29 月	ごはん 豚肉と茨城野菜のオイスターソース炒め チンゲンサイと卵のスープ	ごはん さつまいも あぶら さとう でんぷん	ふたにく たまご とうふ	れんこん ビーマン はくさい チンゲンサイ たまねぎ	さけ オイスターソース しょうゆ しお こしょう がらスープ しお こしょう しょうゆ がらスープ	665 2.2
30 火	ごはん 鮭のキムチチーズ焼き ひじきの炒め煮 豆乳のみそ汁	ごはん こんにゃく あぶら さとう さといも	さけ チーズ ひじき さつまあげ なまあげ とうにゅう みそ	★はくさいキムチ にんじん えだまめ ごぼう しめじ こまつな ねぎ	さけ しょうゆ みりん さけ けずりぶし	626 2.5
31 水	ごはん 春巻き じゃがいもとちやしのしゃきしゃきソテー 大根の中華スープ	ごはん おおむぎ ★はるまき あぶら じゃがいも あぶら さとう あぶら	ふたにく ベーコン	ビーマン もやし だいこん はくさい きくらげ しょうが	さけ しお こしょう みりん しょうゆ オイスターソース しょうゆ しお こしょう がらスープ	629 1.6

\* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。  
 \* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。  
 \* 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄養素	基準量(3・4年生)	1月の平均
エネルギー(kcal)	650	656
しょくえん(g)	2.0	2.2



～ 1月24日～30日は全国学校給食週間です ～

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。  
 全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。  
 ぜひこの機会に、ご家族で食について話題にしてみてください。