

1 月 献 立 予 定 表

日	曜	献	立	名	主な使用食品			E値 kcal
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
11	火	コッペパン マーマレード	牛乳	ウイナーとじゃがいものチリソース 中華風スープ	牛乳 ウイナー 鶏卵 ロースハム	パン ジャム 油 じゃが芋 砂糖 ごま油	玉ねぎ ねぎ はくさい 人参 チンゲンサイ しょうが にんにく	671 22.4
12	水	ごはん	牛乳	セルフ親子丼 道産子汁 いよかん	牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉 わかめ みそ かつお節 バター	米 麦 砂糖 じゃが芋 油 コーン	玉ねぎ 人参 たけのこ もやし ねぎ にんにく いよかん	654 26.7
13	木	スパゲティ	牛乳	クリームソース 海草サラダ スウィーティー	牛乳 まぐろツナ あさり 生クリーム 海草	スパゲティ ごま 薄力粉 油 ごま油 マーガリン コーン	玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム パセリ	634 26.0
14	金	ごはん ふりかけ	牛乳	ぶりの照り焼き からしあえ みそ汁	牛乳 ぶり わかめ 油揚げ みそ かつお節	米 麦 ごま じゃが芋	ほうれん草 人参 白菜 もやし 玉ねぎ	681 30.6
17	月	ごはん	牛乳	セルフ五目 ちくわの二色揚げ 大根おろし	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ 鶏卵 のり	米 麦 砂糖 こんにゃく 油 薄力粉	たけのこ 椎茸 人参 かんぴょう ごぼう 大根	669 25.1
18	火	コッペパン	牛乳	椎茸とブロッコリーのオムレツ炒め ねぎと卵のスープ アセロラゼリー	牛乳 鶏卵 豆腐 鶏肉 えび	パン でん粉 砂糖 油 ゼリー	ねぎ ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー 椎茸 しょうが にんにく	638 29.6
19	水	ごはん	牛乳	白身魚のみそチーズ焼き ごまあえ けんちん汁	牛乳 メルルーサ 豆腐 みそ チーズ かつお節	米 麦 ごま 砂糖 こんにゃく 里芋 油	ほうれん草 キャベツ もやし 人参 ごぼう 小松菜 パセリ レモン	624 28.1
20	木	コッペパン クリーム	牛乳	ウイナーポトフ ゆで野菜	牛乳 鶏卵 わかめ ウイナー 脱脂粉乳 生クリーム	パン マーガリン コーン じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ さやいんげん	655 23.4
21	金	ごはん	牛乳	セルフ中華丼 茎わかめのスープ 杏仁ゼリー	牛乳 豚肉 いか かまぼこ くきわかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 杏仁豆腐	白菜 人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ 椎茸 たけのこ しょうが	644 25.9
24	月	お弁当の日						
25	火	ナン	牛乳	キーマカレー ゆで野菜 ヨーグルト	牛乳 牛肉 豚肉 バター ヨーグルト	ナン アーモンド 油	ほうれん草 キャベツ 人参 トマト にんにく 玉ねぎ しょうが セロリ	646 26.1
26	水	ごはん	牛乳	豚肉の三味焼き ゆで野菜 かんぴょうの卵とじ イチゴゼリー	牛乳 豚肉 鶏卵 かつお節 みそ	米 麦 ごま 砂糖	ねぎ キャベツ もやし こまつな もやし いら かんぴょう いちご	686 28.0
27	木	ごはん	牛乳	チキン南蛮 ポイルキャベツ だぶ	牛乳 鶏肉 鶏卵 生揚げ かつお節	米 麦 薄力粉 砂糖 でん粉 里芋 こんにゃく	キャベツ 人参 ごぼう 椎茸 いんげん	702 26.6
28	金	ごはん	牛乳	焼き魚(鮭) おひたし すいとん汁	牛乳 鮭 鶏肉 かつお節	米 麦 ごま 薄力粉	キャベツ もやし 人参 小松菜 大根	627 32.0
31	月	ごはん	牛乳	焼きとり風和え物 いものこ汁 味付のり	牛乳 鶏肉 豆腐 ミートボール みそ かつお節 のり	米 麦 油 砂糖 里芋 こんにゃく	人参 小松菜 ねぎ しょうが	648 27.6

都合により、献立を変更することがあります。

今月の目標

感謝して食べよう

おしらせ

24~28日 全国学校給食週間です。



☆ 今月の地産地消

大根・白菜・里芋・ねぎ

ほうれん草・小松菜 の予定です。

毎月地元農家の小堀さんが新鮮な野菜を納めてくださいます。

- 24日 お弁当の日です。自分でできることを考えて、挑戦してみましよう。
- 25日 インド料理の日です。カレーがインド発祥の料理だということは、とても有名ですね。
- 26日 栃木県産品を使用したメニューです。ゼリーはとちおとめを使った手作りゼリーです。
- 27日 九州地方の料理の日です。チキン南蛮は宮崎県発祥の料理です。だぶは、野菜をたくさん使った福岡県の郷土料理です。
- 28日 昔の給食を再現しました。戦時中や戦後の食糧難の頃には、すいとん等1品だけの給食という時もあったそうです。ぜひおにぎり作りにチャレンジしてみましよう。