



# 1月 こんだてひょう



戸出東部小学校

	主食	献立名	赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質
9日(火)	カレーライス (麦ごはん)	えびシューマイ 野菜サラダ りんごヨーグルト	牛にゆう えび すりみ ゼラチン らん白 大豆 ぶた肉 チーズ ヨーグルト	麦ごはん 小麦粉 でんぶん さとう サラダ油 じゃがいも サラダ油 カレールー	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	E 667 kcal P 21.2 g F 21.7 g
10日(水)	食パン	鮭のマヨネーズ焼き ぶた肉と切干大根のエスニック炒め 白菜スープ	牛にゆう 鮭 ベーコン とり肉	食パン マヨネーズ ごま油 白ごま	にんにく 切干大根 にんじん ピーマン エリンギ 白菜 ねぎ	E 598 kcal P 28.2 g F 21.3 g
11日(木)	ごはん	いかのアーモンドがらめ ほうれん草とえのきのごまみそあえ ぶた肉と野菜の炒め煮	牛にゆう いか みそ ぶた肉 厚あげ	ごはん でんぶん 油 さとう アーモンド 黒ごま こんにやく じゃがいも サラダ油	ほうれん草 えのきたけ キャベツ しょうが 玉ねぎ にんじん いんげん	E 675 kcal P 26.5 g F 20.8 g
12日(金)	キャロット食パン	ウインナー マカロニサラダ 大根ポタージュ	牛にゆう ウインナー 生クリーム	食パン マカロニ マヨネーズ じゃがいも クルトン	にんじん キャベツ 大根 玉ねぎ	E 663 kcal P 21.4 g F 29.4 g
15日(月)	じゃこと野沢菜の混ぜごはん	こめっこフライぎょうざ ビーフンの炒めもの なめこ汁	牛にゆう ちりめんじゃこ ぶた肉 とり肉 絹ごし豆腐 わかめ みそ	ごはん 白ごま パン粉 ごま油 小麦粉 米粉 油 サラダ油 ビーフン カシューナッツ	にんじん 野沢菜 キャベツ 玉ねぎ なら にんにく しょうが なめこ ねぎ	E 676 kcal P 23.7 g F 20.3 g
16日(火)	ごはん	ふくらぎのゆずみそかけ お酢合い 野菜のうま煮	牛にゆう ふくらぎ みそ 油あげ ひじき とり肉	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	ゆず 大根 にんじん たけのこ ごぼう	E 688 kcal P 24.1 g F 18.0 g
17日(水)	1/2 コッペパン	ココア豆 三色ナムル ソフトめんのお肉みそかけ	牛にゆう 大豆 脱脂粉乳 とり肉 赤みそ	コッペパン でんぶん 油 ココア さとう ごま油 ソフトめん サラダ油	にんじん もやし 小松菜 ねぎ しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ	E 678 kcal P 26.4 g F 19.7 g
18日(木)	ごはん	ししゃもの石垣あげ スタミナ納豆あえ さといものそぼろ煮	牛にゆう ししゃも たまご 納豆 ぶた肉	ごはん 小麦粉 白ごま 黒ごま 油 さといも こんにやく さとう でんぶん	たくあん ほうれん草 もやし 玉ねぎ にんじん いんげん	E 647 kcal P 25.8 g F 19.3 g
19日(金)	高岡野菜の五目あんかけ丼	〈たかおか食19并献立〉 焼きポテト 根菜汁 りんごと梨のなかよしゼリー	牛にゆう ぶた肉 油あげ	ごはん サラダ油 さとう でんぶん ごま油 じゃがいも ゼリー	にんじん 玉ねぎ 白菜 しいたけ たけのこ 大根 れんこん ねぎ りんご 梨	E 613 kcal P 22.5 g F 15.9 g
22日(月)	ごはん	あげだし豆腐のごまだれかけ もやしとキャベツのおひたし おでん	牛にゆう あげだし豆腐 魚団	ごはん 油 さとう 白ごま でんぶん さといも こんにやく	もやし キャベツ 大根 にんじん	E 612 kcal P 20.4 g F 15.8 g
23日(火)	ごはん	さばのたつたあげ ゆずの香りづけ さつま汁	牛にゆう さば とり肉 みそ	ごはん でんぶん 油 さつまいも こんにやく	しょうが 大根 にんじん 白菜 ゆず えのきたけ ねぎ	E 603 kcal P 21.8 g F 18.6 g
24日(水)	全 パン	キビ ブラジルサラダ ムケッカ オレンジゼリー	牛にゆう チーズ ぶた肉 たまご ひよこ豆 大豆 赤いんげん豆 ベーコン えび 生クリーム	パン オールブラン パン粉 さとう ごまドレッシング じゃがいも 米粉 ゼリー	にんにく 玉ねぎ ブロッコリー トマト オレンジ	E 657 kcal P 29.1 g F 27.9 g
25日(木)	ぜんこくがっこう 日の丸 ごはん (梅干し)	ぶた肉と大豆の甘みそがらめ 鉄たっぶりおひたし かやくうどん 干しプルーン	牛にゆう ぶた肉 ぶたレバー 大豆 みそ 油あげ かまぼこ	ごはん でんぶん 油 カシューナッツ さとう うどん	梅干し しょうが 小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ ねぎ プルーン	E 702 kcal P 25.9 g F 23.0 g
26日(金)	校給 食パン	五輪の千草焼き ビタミンサラダ ミネストローネ 国吉りんごジャム	牛にゆう たまご ベーコン ひじき チーズ とり肉	食パン サラダ油 さとう ごま油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 ジャム	キャベツ にんじん ピーマン ブロッコリー きゅうり とうもろこし 玉ねぎ しめじ トマト りんご	E 627 kcal P 24.3 g F 21.3 g
29日(月)	食 週かん キムチ チャーハン	チヂミ コーンあえ わかめのスープ 豆にゆうプリン	牛にゆう ぶた肉 いか わかめ 絹ごし豆腐 たまご 豆にゆう	ごはん サラダ油 小麦粉 米粉 さとう ごま油 でんぶん 氷あめ	白菜 エリンギ にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ とうもろこし たけのこ	E 601 kcal P 20.7 g F 17.6 g
30日(火)	間 ごはん	かきあげ 五輪あえ すき焼き煮 りんごシャーベット	牛にゆう 白えび ゆば みそ ぶた肉 焼き豆腐	ごはん 小麦粉 油 白ごま 黒ごま さとう こんにやく	玉ねぎ ごぼう にんじん ほうれん草 キャベツ もやし 白菜 ねぎ りんご	E 648 kcal P 19.2 g F 20.8 g
31日(水)	こめこい 米粉入り パン	コーンエッグ フルーツヨーグルトあえ ポトフ	牛にゆう たまご ヨーグルト ぶた肉	米粉入りパン じゃがいも さとう	とうもろこし りんご パイナップル オレンジ もも 玉ねぎ にんじん かぶ	E 652 kcal P 26.6 g F 17.7 g

- ★牛にゆうは、毎日1本つきます。
- ★右のE、P、Fの値は、中学年の量が基準です。
- ★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

1月24日から30日は全国学校給食週間です!

基準 E 640 kcal  
P 24.0 g  
F 19.6 g



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧困児童を対象に行われたのが始まりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。