



# 1月 献立予定表



日曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)	
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質		その他の材料 (調味料など)
毎日	牛乳		牛乳						
<b>鏡 開 き 献 立</b>									
9 火	ごはん 白身魚のたらこマヨネーズ焼き 紅白サラダ (和風ドレッシング) 雑煮	ホキ たらこ		にんじん	だいこん 枝豆	ごはん	マヨネーズ	塩 酒 ★和風ドレッシング	916 1.7
10 水	ごはん 豆腐とほたての中華煮 ごまみそスープ	豆腐 ほうたて貝 ハム		チンゲンサイ	たけのこ しいたけ ねぎ	ごはん	砂糖 でんぷん	しょうゆ オイスターソース 酒 ねぎごま ラー油	795 3.4
<b>【 世界の食べ物の旅 デンマーク 】</b>									
11 木	ライ麦パン ミートボールのクリームカレー煮 マッシュポテト	豚肉	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ にんにく	★ライ麦パン		塩 しょうゆ カレールウ カレー粉 ケチャップ ワイン たらこ	914 3.6
12 金	ごはん 鶏のから揚げ ひじきの煮物 みそ汁	鶏肉			にんにく しょうが	ごはん	油	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒	831 2.3
15 月	麦ごはん 豚キムチ炒め もやしのスープ	豚肉 生揚げ		にんじん	しょうが 白菜キムチ たまねぎ	ごはん 大麦	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 塩 酒 たらこ	817 2.4
16 火	肉みそうどん (ソフトめん) 大学芋 白菜のおかかあえ	鶏肉 みそ		にんじん たらこ	しいたけ ねぎ スイートコーン しょうが にんにく	ソフトめん	ごま ねりごま	しょうゆ トウバンジャン たらこ しょうゆ しょうゆ みりん 削り節	867 3.1
17 水	ごはん ハッシュドポーク じゃこ入りサラダ (しそドレッシング)	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	ごはん	砂糖	油 油 ハヤシルウ ケチャップ デミグラスソース 中濃ソース ワイン ★しそドレッシング	785 2.7
18 木	ごはん 春巻き チンジャオロースー 中華かきたまコンスープ	豚肉		ピーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ	ごはん	油	酒 しょうゆ オイスターソース 塩 酒 たらこ	891 2.3
19 金	ごはん 鯖のみそ煮 のり酢あえ みぞれ汁	さば みそ	のり	ごまつな	しょうが ねぎ もやし	ごはん	砂糖	しょうゆ 酒 みりん 酢 しょうゆ 削り節 ごま	789 2.5
<b>【 日本の食べ物の旅 茨城県 】</b>									
22 月	ごはん ハンバーグトマトソース れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) ハムとせりのスープ	★ハンバーグ		トマト	しめじ	ごはん	砂糖	油 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 酒 塩 削り節	806 2.6
23 火	麦ごはん ヤンニョムチキン ナムル ねぎ塩スープ	鶏肉			にんにく しょうが	ごはん 大麦	油	塩 しょうゆ しょうゆ コチュジャン	819 2.1
24 水	ごはん ふりかけ 豚肉と大根の煮物 さつまいものみそ汁	豚肉		にんじん	だいこん しょうが	ごはん	油	★ふりかけ 酒 トウバンジャン しょうゆ みりん 削り節	794 2.0
25 木	セサミトースト ポトフ ブロッコリーのガーリックソテー	鶏肉 ウィンナー		にんじん	たまねぎ はくさい セロリ	★食パン 砂糖	バター 小麦粉	塩 しょうゆ たらこ ワイン しょうゆ	837 3.2
26 金	ごはん 鮭フライ (ソース) ごぼうとしらたきの炒め煮 みそ汁	鮭 卵		にんじん	ごぼう	ごはん	油	塩 しょうゆ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ オイスターソース みりん 削り節	848 2.5
29 月	ごはん カレー コーンサラダ (香味たまねぎドレッシング)	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり スイートコーン	ごはん	油	カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ ★香味たまねぎドレッシング	845 1.9
30 火	麻婆めん (中華めん) (麻婆あん) チンゲンサイのスープ ヨーグルト	豚肉 豆腐 みそ ★大豆ミート		にんじん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ しめじ しょうが	中華めん	油	しょうゆ チンメンジャン たらこ トウバンジャン オイスターソース しょうゆ 塩 酒 たらこ	800 3.7
31 火	わかめごはん おでん 春菊のごまあえ	ちくわ など つみれ はんぺん 揚げポーク	こんぶ		だいこん	★わかめごはん		しょうゆ 酒 みりん 削り節 しょうゆ	775 3.4

\* 天候等により、使用する食材が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。  
 ◎ 不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	1月の平均
エネルギー (kcal)	830	831
しょくえん (g)	2.5	2.7