

1月予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	(黄色) 熱や力のもと		(赤) 血や肉のもと		(緑) 体の調子を整える	
					穀類・芋類 砂糖類	油脂類	魚・肉・卵 豆・豆製品	乳製品 小魚 海藻	緑黄色 野菜	淡色野菜 果物
10	水	黒豆金時ご飯	○	松風焼き 紅白なます 七草汁  お正月給食	米 さつまいも パン粉 砂糖	ごま	黒豆 鶏肉 豆腐 みそ たまご 鶏肉 花かつお	牛乳	にんじん かぶ葉 せり	ねぎ 玉葱 しょうが だいこん ゆず かぶ ごぼう
11	木	回鍋肉丼	○	ナムル わかめスープ	米,かたくり粉,砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	豚肉 生揚げ みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく キャベツ 玉葱 ねぎ 椎茸 もやし きゅうり たけのこ
12	金	明日葉ツナ トースト	○	ポークビーンズ エリンギとブロッコリーのソテー	食パン じゃがいも 砂糖	サラダ油	ツナ 大豆 豚肉 ベーコン	ピザチーズ 牛乳	あしたば にんじん ブロッコリー	コーン 玉葱 にんにく セロリー マッシュルーム エリンギ
15	月	コッペパン	○	お魚バーグオーロラソース 粉吹芋 冬野菜スープ くだもの	コッペパン パン粉 じゃがいも	卵不使用マヨ ネーズ	魚すり身 豚肉 豆乳 みそ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	玉葱 しめじ しょうが だいこん はくさい 椎茸
16	火	明日葉ご飯	○	生揚げと大根のそぼろ煮 お汁粉 1月15日 小正月	米 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 団子の粉	サラダ油	生揚げ 豚肉 あずき	さくらえび 牛乳	あしたば にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん 椎茸
17	水	ご飯	○	鱈の甘酢あんかけ かまぼことキャベツの和え物 かき卵汁	米 かたくり粉 砂糖	サラダ油 ごま 卵不使用マヨ ネーズ	鱈 かまぼこ 鶏肉 たまご 豆腐 花かつお	牛乳 しらす	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ キャベツ 椎茸
18	木	キャロットライス クリームソースかけ	○	ひじきのマリネ ひよこ豆のスープ	米 薄力粉 砂糖 じゃがいも	バター サラダ油	えび いか ツナ 鶏肉 ひよこめめ	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん ほうれんそう さやいんげん	玉葱 だいこん キャベツ きゅうり レモン汁 セロリー
19	金	びりんめし	○	ししゃもの石垣揚げ 野菜の辛子醤油和え つぼん汁 郷土料理 ～熊本県～	米 麦 薄力粉 こんにやく じゃがいも	ごま油 ごま 大豆油	豆腐 鶏肉 油揚げ 生揚げ 花かつお	牛乳 ししゃも	にんじん ごまつな	ごぼう キャベツ ねぎ
22	月	切干大根ご飯	○	いかのねぎみそ焼き 炒り豆腐 酒粕汁	米 麦 砂糖 こんにやく	サラダ油 ごま	鶏肉 油揚げ いか みそ 豆腐 鶏肉 花かつお	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	切干しだいこん 椎茸 しょうが にんにく ねぎ 玉葱 だいこん ごぼう
23	火	ゆかりご飯	○	春巻き ビーフン炒め 広東スープ	米 春巻きの皮 しらたき 薄力粉 かたくり粉 ビーフン 砂糖	ごま油 大豆油 サラダ油 ごま	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	しそ葉 青ピーマン にんじん チンゲンツアイ	たけのこ 椎茸 ねぎ キャベツ にんにく エリンギ
24	水	おにぎり	○	鮭の塩焼き 青菜炒め 豚汁 くだもの 給食週間① 明治22年 給食の始まり	米 じゃがいも こんにやく	サラダ油	鮭 豚肉 油揚げ 花かつお みそ	焼きのり 牛乳	ごまつな にんじん	もやし 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ
25	木	コッペパン 手作りりんごジャム	○	鯨の竜田揚げ 浅漬け クリームシチュー 給食週間② 昭和30年頃 鯨肉	コッペパン 砂糖 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも	ごま油 大豆油 サラダ油	くじら 豚肉	牛乳 ちりめんじゃ ご 塩昆布	にんじん パセリ	りんご レモン汁 しょうが にんにく だいこん キャベツ きゅうり 玉葱
26	金	きな粉揚げパン	○	ポトフ カラフルソテー 給食週間③ 昭和27年頃 揚げパン	コッペパン 砂糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	きな粉 鶏肉 ウィンナー ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん 青ピーマン 赤ピーマン	だいこん 玉葱 キャベツ 黄ピーマン コーン
29	月	カレーライス	○	もやしの和え物 フリン 給食週間④ 昭和51年 米飯給食開始	米 麦 じゃがいも 薄力粉	サラダ油	豚肉	牛乳 しらす	にんじん トマト缶 さやいんげん	玉葱 セロリー しょうが にんにく もやし きゅうり コーン
30	火	しょうゆめし	○	金目の揚げ煮 野菜のおかか和え 明日葉汁 給食週間⑤ 神津島の郷土料理	米 もち米 かたくり粉 砂糖	サラダ油 大豆油 ごま	きんめだい 系 削り ツナ 花かつお	地のり 牛乳	にんじん あしたば	しょうが キャベツ
31	水	スパゲッティ ミートソース	○	フライドポテト ビーンズサラダ	スパゲッティ 砂糖 じゃがいも	大豆油 オリーブ油 サラダ油	豚肉 大豆 おからパウダー ひよこめめ	牛乳 粉チーズ あおのり	にんじん	玉葱 しょうが にんにく キャベツ マッシュルーム

※給食欠食届についてのお知らせ

連続5日以上欠席する場合には、欠食届の提出にご協力をお願いします。

6日以上前に提出していただく必要がありますので、分かった時点で早めにご連絡ください。

※ポップ体で記入されている食材は、神津島産の食材を使用する予定です。

その他の食材も仕入れ状況によっては神津島産の食材を使用する場合があります。

※都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

1回平均摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
小学校中学年	615	26.7	21.0
中学生	750	32.5	24.9