



1月 予定献立表

**あけまして
おめでとう
ございます**




給食では今年も、食べ物の大切さ、旬の味、郷土料理のよさなどを
お伝えしていこうと思います。

給食を味わい、健康に気をつけて、
楽しく過ごしましょう。




今月の祭事
＜鏡びらき（かがみびらき）＞



お正月に神様にお供えしていた「鏡もち」を食べて、1年病気をしないで元気に暮らせるようにと願います。


1月11日に「鏡もち」を小さく割って「ぜんざい」などにしていただきます。
給食では今年は「雑煮」として提供します。

★ 給食の提供



ぜんざい

季節の食材
＜ほうれん草（ほうれんそう）＞



ほうれん草は、疲労回復や精力増強に効果があると言われていて、健康野菜の代表格です。
年間を通して出回っていますが、旬は冬。特に1～2月の厳冬期が最も強く、美味しいと言われています。

★ 知識：ほうれん草にはβ（ベータ）-カロチンやビタミンC、B1、B2が多く含まれ、鉄、銅などのミネラル分も豊富に含まれています。
購入する際の注意点は、葉がピンと張っていてみずみずしく、色が鮮やかなもの、根の赤みの部分が濃いものがよいでしょう。保存する際の注意点は、濡らした紙にくるんで、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存します。

★ 料理：和え物、バターソテー など

★ 給食の提供
26日（木）「冬野菜のクリームシチュー」
31日（火）「磯和え」

このマークが付いているメニューは、今日の“カムカムメニュー”（よくかんで食べるメニューです）。しっかりよくかんで食べましょう！！

エネルギー	640	kcal
蛋白質	27.0	g
脂肪	19.0	g
炭水化物	90.0	g
カルシウム	320	mg
リン	380	mg
鉄分	3.6	mg
カリウム	1200	mg
VA	190	μg
VB1	0.45	mg
VB2	0.50	mg
VC	40	mg
VD	2	μg
食物繊維	9.0	g
ナイアシン	5.5	mg

百合学院小学校 3年生・4年生

材料の入荷の都合などにより変更させていただく場合があります。 (株) 魚国備本社

11日(水)		使用量g	食品群
献立名	食材名		
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
みそ雑煮	白玉だんご	15	黄
	鶏もも肉	10	赤
	にんじん	10	青
	豆腐	25	赤
	さといも	15	青
	厚揚げ	15	赤
	青ねぎ	5	青
	赤みそ	7	黄
	白みそ	7	黄
	だし汁	140	黄
さわらの照焼き	さわら	60	赤
	酒	3	黄
	こいくち醤油	4	黄
	上白糖	2	黄
	みりん	1	黄
紅白なます	だいこん	40	青
	にんじん	10	青
	白ごま	1	赤
	酢	2.7	黄
	上白糖	3.3	黄
	塩	0.2	黄
栄養価	エネルギー	703	kcal
	蛋白質	33.5	g
	脂肪	20.1	g
	カルシウム	344	mg
	食物繊維	2.8	g

12日(木)		使用量g	食品群
献立名	食材名		
カレーライス	こめ	80	黄
	牛肉	30	赤
	じゃがいも	40	青
	たまねぎ	25	青
	にんじん	20	青
	油	0.1	黄
	カレールー	25	黄
福神漬	福神漬	8	青
牛乳	牛乳	200	赤
カラフルサラダ	カリフラワー	30	青
	きゅうり	5	青
	にんじん	10	青
	ツナ	5	赤
	レモンドレッシング	6	黄
	塩・こしょう		
くだもの	りんご	50	青
	(1/6個)		
栄養価	エネルギー	762	kcal
	蛋白質	21.4	g
	脂肪	27.7	g
	カルシウム	261	mg
	食物繊維	4.7	g

16日(月)		使用量g	食品群
献立名	食材名		
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
和風ハンバーグ	ハンバーグ	80	赤
	(鶏・牛脂・玉葱)		
	パン粉・卵白		
	たまねぎ	10	青
	しめじ	8	青
	こいくち醤油	2	黄
	上白糖・酒	1	黄
	みりん	0.5	黄
	片栗粉	3	黄
	水		
	鰹だし	0.5	黄
ぼん酢和え	はくさい	40	青
	海藻サラダ	1	青
	(わかめ・白木くらげ・赤つのだ・昆布)		
	にんじん	10	青
	ぼん酢醤油	7	黄
味噌汁	小松菜	15	青
	にんじん	10	青
	うす揚げ	5	青
	みそ	10	黄
	だし汁	125	黄
栄養価	エネルギー	612	kcal
	蛋白質	26.2	g
	脂肪	17.5	g
	カルシウム	378	mg
	食物繊維	5.0	g

17日(火)		使用量g	食品群
献立名	食材名		
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
肉野菜炒め	豚肉	30	赤
	たまねぎ	30	青
	キャベツ	30	青
	たけのこ	10	青
	にんじん	5	青
	ピーマン	5	青
	油	0.3	黄
	シャンタン	2	黄
	塩・こしょう		
	うすくち醤油	2.5	黄
	ごま油	1.4	黄
	片栗粉	0.8	黄
春雨のドレッシング和え	緑豆春雨	6	黄
	きゅうり・にんじん	5	青
	ホールコーン	5	青
	青じそドレッシング	9	黄
味噌汁	わかめ	0.5	青
	豆腐	15	赤
	青ねぎ	3	青
	みそ	10	黄
	だし汁	125	黄
栄養価	エネルギー	605	kcal
	蛋白質	23.6	g
	脂肪	18.2	g
	カルシウム	329	mg
	食物繊維	3.3	g

塩分	3.1	g
----	-----	---

塩分	3.3	g
----	-----	---

塩分	3.9	g
----	-----	---

塩分	3.7	g
----	-----	---

18日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
さげのパン粉焼き	さげ 塩・こしょう 酒 マヨネーズ パン粉	60 2 6 10	赤黄黄黄黄
ジャーマンポテト	じゃがいも たまねぎ ベーコン パセリ 油 塩・こしょう コンソメ	40 10 10 10 0.1 2 1	青青青青黄黄
コンソメスープ	はくさい えのき コンソメ 塩・こしょう 水	20 10 4 125	青青黄青
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	652 28.6 21.9 25.1 2.0 3.9	kcal g g mg g g

19日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
ふりかけ 牛乳	ふりかけ・さけ 牛乳	2 200	黄黄赤
水ぎょうざ	水ぎょうざ (鶏・豚油・キャベツ・ にんにく・生姜・ じゃが芋・小麦粉)	32 (2個)	赤
	キャベツ ナルト たまねぎ 豚肉 たけのこ 木くらげ ごま油 塩 こしょう シャンタン うすくち醤油 水	40 5 30 25 15 0.5 1 0.5 0.01 1 0.3	青青青青黄黄黄黄
パンハンジー風サラダ	鶏ささ身 きゅうり にんじん もやし ホールコーン パンハンジードレッシング	10 15 10 15 5 15	赤青青青青黄
果物	みかん	50 (1個)	青
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	610 22.3 16.8 29.4 3.2 2.1	kcal g g mg g g

23日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
ささ身のごま揚げ	ささ身 こいくち醤油 白ごま・黒ごま 小麦粉 油	60 4 0.5 5 5	赤黄黄黄黄
キャベツの オーロラソース和え	キャベツ きゅうり ホールコーン マヨネーズ ケチャップ	50 5 5 6 6	青青青黄黄黄
味噌汁	たまねぎ 豆腐 青葱 みそ だし汁	10 15 3 10 125	青赤青黄黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	667 35.7 22.0 33.8 2.6 2.4	kcal g g mg g g

24日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
鶏肉の塩麹焼き	鶏もも肉 酒 生塩麹	60 3 3	赤黄黄
小松菜の おかか和え	小松菜 にんじん うす揚げ 糸かつお うすくち醤油 上白糖 鰹だし	40 10 10 1 3 1 0.5	青青赤赤黄黄黄
味噌汁	じゃがいも わかめ みそ だし汁	15 0.5 10 125	青青黄黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	606 26.4 20.8 33.0 2.6 2.6	kcal g g mg g g

25日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
さばの香味焼き	さば 土生姜 白ねぎ こいくち醤油 上白糖 ごま油	60 5 5 3.2 1 0.1	赤青青黄黄黄黄
青のり ポテトビーンズ	じゃがいも 大豆水煮 小麦粉 油 青のり 塩	30 20 8 4 1	青赤黄黄青黄
飛鳥汁	鶏もも肉 はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ 牛乳 味噌 だし汁	10 10 15 10 5 10 10 135	赤青青青青赤黄黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維	706 32.9 25.1 28.0 3.5	kcal g g mg g

30日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
中華とんぶり	こめ 豚肉 はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ナルト 木くらげ ピーマン うずら卵 シャンタン 塩・こしょう 油・ごま油 片栗粉・水	80 20 40 15 30 15 5 0.5 3 10 2 2 3	黄赤青青青青青黄黄
牛乳	牛乳	200	赤
春雨サラダ	緑豆春雨 きゅうり・にんじん ホールコーン マヨネーズ 塩・こしょう 上白糖	6 5 5 5 0.5 125	黄青青黄黄黄
中華スープ	たまねぎ 干しいたけ シャンタン 塩 こしょう ごま油 水	15 0.5 4 4 0.4 125	青青黄黄黄黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維	705 19.5 25.8 27.4 3.1	kcal g g mg g

31日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
白身魚の竜田揚げ	ホキ おろししょうが こいくち醤油 酒 片栗粉 油	60 1 3 1.5 10 5	赤黄黄黄黄黄
磯和え	ほうれん草 太もやし にんじん うすくち醤油 上白糖 のり	20 30 5 2 0.3 0.4	青青青青黄青
味噌汁	たまねぎ わかめ うす揚げ みそ だし汁	15 0.5 5 10 125	青青赤黄黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維	579 25.9 16.5 29.7 2.7	kcal g g mg g

減分	09	g
----	----	---

減分	44	g
----	----	---

減分	26	g
----	----	---