

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						
8 水	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	809 2.0
【 世界 の 食 べ 物 の 旅 ベルギー 】									
9 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	油	でんぷん 塩 こしょう カレールウ カレー粉 ケチャップ ワイン がらスープ	903 3.2
10 金	麦ごはん 豚キムチ炒め わかめスープ	豚肉 生揚げ		にら	しょうが 白菜キムチ たまねぎ	ごはん 大麦		しょうゆ 酒 みりん	805 2.2
14 火	ソフトめん 乳飲料 肉みそスープ いかリングフライ(ソース) 塩こんぶあえ	鶏肉 みそ	★乳飲料	にんじん にら	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 豆板醤 がらスープ 豚骨スープ 中濃ソース ウスターソース	753 3.3
15 水	麦ごはん 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 大麦	砂糖	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン	801 2.6
16 木	わかめごはん おでん 春菊のごまあえ	ちくわ なたと つみれ はんぺん 揚げボール	こんぶ		だいこん	★わかめごはん		しょうゆ 酒 みりん 削り節	781 2.6
17 金	ごはん 揚げぎょうざ ビーフン炒め にら玉スープ					ごはん	油	しょうゆ	836 2.6
20 月	ごはん カレー コーンサラダ(中華塩ドレッシング)	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	ごはん	じゃがいも	カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ ★中華塩ドレッシング	818 1.8
21 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 小麦粉 でんぷん はちみつ 砂糖	油	塩 こしょう しょうゆ コチュジャン	814 2.1
22 水	ごはん ふりかけ 豚肉と大根の煮物 みそ汁	豚肉		にんじん	だいこん しょうが	ごはん		★ふりかけ	768 1.9
23 木	きなこ揚げパン ポトフ ブロッコリーのガーリックソテー	きなこ				コッパン 砂糖	油	塩	816 2.8
24 金	ごはん 鯖のみそ煮 きのこのしょうがドレッシングあえ みぞれ汁	鯖 みそ			しょうが ねぎ	ごはん	砂糖	しょうゆ 酒 みりん	855 2.7
27 月	ごはん 鶏の塩麹炒め のり塩揚げじゃが みそ汁	鶏肉		にんじん	にんにく しょうが エリンギ ねぎ	ごはん	油	酒 塩麹 塩 しょうゆ みりん とうがらし	836 1.8
28 火	麻婆めん(中華めん) (麻婆あん) もやしのスープ ヨーグルト	豚肉 ★大豆ミート 豆腐 みそ		にら にんじん	にんにく しょうが ねぎ	中華めん	油	しょうゆ 甜麺醤 豆板醤 オイスターソース がらスープ	792 3.9
【 日 本 の 食 べ 物 の 旅 茨城県 】									
29 水	麦ごはん 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 大麦	砂糖	ケチャップ 中濃ソース	802 2.5
30 木	ごはん あじのたつた揚げ ごぼうと白滝の炒め煮 豆乳汁	あじ			しょうが	ごはん	油	しょうゆ 酒 みりん	835 2.5
31 金	ごはん にらまんじゅう 豆苗ともやしのサラダ(パンパンジードレッシング) 酸辣湯(サンラータン)	鶏肉 豆腐 卵		豆苗 にんじん	もやし	ごはん	油	★パンパンジードレッシング	895 1.7

*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	818
食塩(g)	2.5	2.5