



# 1月給食だより

| 日曜日  | 昼食  | 主な材料と体内での働き                         |  |   |  | おやつ(午後)   |  |
|------|---|-------------------------------------|--|---|--|-----------|--|
|      |   | 主にかからだをつくるもの                        | 主にかからだの調子を整えるもの  | 主に熱や力のもとになるもの   | その他  | 献立        | 材料                                     |
| 4 土  | とりそぼろどん<br>かぼちゃさらだ<br>みそしる<br>ふる一つ (はくとうかん)                               | とりひきにく<br>あぶらあげ・あかみそ・しろみそ           | たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しょうが<br>かぼちゃ・きゅうり・たまねぎ<br>ほうれんそう<br>はくとうかん                    | こめ・おしおぎ・あぶら・さとう<br>まよねーず                                    | しょうゆ・みりん<br>しお<br>だし                           | きなこおにぎり   | こめ・きなこ<br>さとう・しお                       |
| 6 月  | あじのかばやきふう<br>きりほしたいこんのほりはりあえ<br>むぎいりごはん<br>みそしる<br>ふる一つ (ばいん)             | あじ<br>ちくわ<br>あかみそ・しろみそ              | しょうが<br>きりほしたいこん・きゅうり・にんじん<br>わかめ・たまねぎ<br>はいんかん                                | でんぶん・あぶら・さとう<br>ごまあぶら・しろごま<br>こめ・おしおぎ                       | りょうりしゆ・しょうゆ・みりん<br>しょうゆ・す<br>みりん<br>だし         | びーちぜりー    | くーるぜりーのもと<br>はくとうかん                    |
| 7 火  | やさいだっぶりしおらーめん<br>しゅうまい<br>ふる一つ (ばなな)<br>ぎゅうにゅう                            | とりにく<br>にくしゅうまい<br>ぎゅうにゅう           | にんじん・コーン・もやし・ちんげんさい・にんにく<br>ばなな  | らーめん・あぶら・ごまあぶら  | しょうゆ・とりがらすーぶ・しお・みりん                            | びらふ       | こめ・こんぞめ・しお<br>かつお節・にんじん・あぶら            |
| 8 水  | ふゆやさいまーぼーどん<br>きゅうりのしおこんぶなむむ<br>すーぶ<br>ふる一つ (おうとう)                        | とうふ・ふたひきにく・あかみそ                     | にんじん・しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しょうが<br>きゅうり・にんじん・もやし・しおこんぶ<br>えのきだけ・きゃべつ<br>おうとうかん | こめ・おしおぎ・さとう・ごまあぶら・でんぶん<br>しろごま・ごまあぶら                        | しょうゆ・りょうりしゆ・とりがらすーぶ・しお<br>とりがらすーぶ              | ちんすこう     | こむぎこ・あぶら<br>さとう・しお                     |
| 9 木  | ちきんかつ<br>ほうれんそうのいそべあえ<br>ごはん<br>みそしる<br>ふる一つ (おれんじ)                       | やわらかちきんかつ<br>ちくわ<br>あかみそ・しろみそ       | ほうれんそう・もやし・にんじん・のり<br>はくさい・わかめ<br>おれんじ   | あぶら<br>さとう<br>こめ  | しょうゆ<br>だし                                     | じゃむさんど    | しょうぼん<br>いちごじゃむ                        |
| 10 金 | かれーらいす<br>やさいださらだ<br>すーぶ<br>ふる一つ (みかん)                                    | とりにく<br>とうふ                         | たまねぎ・にんじん<br>きゃべつ・きゅうり・にんじん・コーン<br>おくら<br>みかんかん                                | こめ・おしおぎ・じゃがいも・あぶら・さとう<br>さとう・おりーぶあぶら                        | かれーふれーく・とまとけちやつぶ・ちゅうのうそーず<br>す・しお<br>こんぞめ      | まどれーぬ     | こむぎこ・パース・はくとうかん・まーがりん<br>たまご・さとう       |
| 11 土 | ごちくうどん<br>こまつなのおかかささらだ<br>ふる一つ (りんごかん)                                    | ふたにく・あぶらあげ<br>かつおぶし                 | はくさい・にんじん・しめじ・あおねぎ・だしこんぶ<br>こまつな・もやし・にんじん<br>りんごかん                             | うどん<br>あぶら・さとう  | だし・しょうゆ・みりん・しお<br>しょうゆ・す                       | あおなおにぎり   | こめ<br>なめしのもと                           |
| 14 火 | しろみさかなのまよねーずやき<br>おくらななつとうあえ<br>ごはん<br>たまきしる<br>ふる一つ (ばいん)                | ほき<br>なつとう<br>あぶらあげ・あかみそ・しろみそ       | おくら・きゅうり<br>にんじん・あおねぎ<br>はいんかん   | こむぎこ・あぶら・まよねーず<br>こめ<br>さといも・こんにやく                          | しお<br>しょうゆ<br>だし                               | さつまいもふらい  | さつまいも・あぶら<br>しお                        |
| 15 水 | 《おたんじょうびかい》<br>はんぱーく<br>コーンさらだ<br>わかめごはん<br>すーぶ<br>おたんじょうびけーき             | はんぱーく<br>たまご・まーぐるど                  | コーン・きゃべつ・きゅうり・にんじん<br>わかめごはんのもと<br>おくら・はくさい<br>ようなしかん                          | あぶら<br>さとう・おりーぶあぶら<br>こめ<br>こむぎこ・さとう・まーがりん・おくら・あぶら・ほういぶくりーぶ | とまとけちやつぶ・ちゅうのうそーず<br>す・しお<br>こんぞめ<br>パース・くぼうだー | ぶりん       | ぶりんのもと・ぎゅうにゅう<br>ほいつぶくりーぶ              |
| 16 木 | 《らっきーにんじんのひ》<br>ふたにくのおかかいため<br>まかるにさらだ<br>ごはん<br>みそしる<br>ふる一つ (みかん)       | ふたにく・かつおぶし<br>とうふ・あかみそ・しろみそ         | きゃべつ・たまねぎ・にんじん・びーまん<br>きゅうり・にんじん<br>あおねぎ<br>みかんかん                              | あぶら・さとう<br>まかるに・おりーぶあぶら・まよねーず<br>こめ                         | しょうゆ・みりん・りょうりしゆ<br>だし                          | ちーすまよーすと  | しょうぼん・どらいばせり<br>まよねーず・みっすちーす           |
| 17 金 | ふたにくうどん<br>こふきいも<br>ふる一つ (ばなな)<br>ぎゅうにゅう                                  | ふたにく<br>ぎゅうにゅう                      | たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・こむぎ・だしこんぶ<br>あおさのり<br>ばなな                                     | うどん・さとう<br>じゃがいも  | だし・しょうゆ・みりん・りょうりしゆ・しお<br>しお                    | ふりがけおにぎり  | こめ<br>かつお節かけ                           |
| 18 土 | ちやーはん<br>きゃべつのおますあえ<br>すーぶ<br>ふる一つ (おうとう)                                 | ふたひきにく<br>ちくわ<br>とうふ                | たまねぎ・にんじん・コーン<br>きゃべつ・きゅうり・にんじん<br>わかめ<br>おうとうかん                               | こめ・ごまあぶら<br>さとう   | とりがらすーぶ・しお<br>す・しょうゆ<br>とりがらすーぶ                | こんぶおにぎり   | こめ<br>しおこんぶ                            |
| 20 月 | めんちかつ<br>こーるすろーさらだ<br>ごはん<br>すーぶ<br>ふる一つ (ばいん)                            | めんちかつ<br>かつおふれーく<br>ういんなー           | きゃべつ・きゅうり・にんじん・コーン<br>ほうれんそう<br>はいんかん  | あぶら<br>まよねーず<br>こめ  | こんぞめ   | おぶのらすく    | おつゆふ・あぶら<br>さとう                        |
| 21 火 | みーとそーすすばけてい<br>かりふらわーのしらすさらだ<br>すーぶ<br>ふる一つ (ばなな)<br>ぎゅうにゅう               | ふたひきにく<br>しらす<br>ぎゅうにゅう             | たまねぎ・にんじん・とまとびーれ・どらいばせり<br>かりふらわー・きゅうり・にんじん・れもんかじゅう<br>はくさい・わかめ<br>ばなな         | すばけてい・おりーぶあぶら・あぶら・こむぎこ・さとう<br>さとう・おりーぶあぶら                   | とまとけちやつぶ・うすたそーす・しお<br>す・しお・しょうゆ<br>こんぞめ        | つなまよおにぎり  | こめ・かつおふれーく<br>まよねーず                    |
| 22 水 | さほのしおやき<br>こうやどふのにも<br>むぎいりごはん<br>みそしる<br>ふる一つ (おうとう)                     | さほ<br>こうやどふ<br>あかみそ・しろみそ            | にんじん・さやいんげん<br>あおねぎ<br>おうとうかん  | あぶら<br>さとう<br>こめ・おしおぎ<br>さといも                               | しお<br>だし・しょうゆ・りょうりしゆ<br>だし                     | ほいんぜりー    | くーるぜりーのもと<br>はいんかん                     |
| 23 木 | ふたにくのふるこぎどん<br>こまつなともやしのなむむ<br>すーぶ<br>ふる一つ (おれんじ)                         | ふたにく・あかみそ<br>とうふ                    | にんじん・たまねぎ・にんじん・びーまん<br>こまつな・もやし・にんじん<br>わかめ<br>おれんじ                            | ごまあぶら・あぶら・さとう・しろごま・でんぶん・こめ<br>しろごま・さとう・ごまあぶら                | しょうゆ・みりん・りょうりしゆ<br>しょうゆ・しお<br>とりがらすーぶ          | ふる一つさんど   | しょうぼん・ほいつぶくりーぶ<br>ばなな                  |
| 24 金 | はやしらいす<br>ひじきのこひんもくさらだ<br>すーぶ<br>ふる一つ (はくとう)                              | ふたにく<br>ちくわ<br>ういんなー                | たまねぎ・にんじん・しめじ<br>ひじき・にんじん・ぶらっこりー・コーン<br>はくさい<br>はくとうかん                         | こめ・おしおぎ・あぶら<br>さとう・まよねーず                                    | はやしふれーく・とまとけちやつぶ<br>しょうゆ・みりん・だし<br>こんぞめ        | やいそば      | やいそば・はくとうかん・あぶら<br>しょうゆ・みりん・はくとうかん・あぶら |
| 25 土 | やきうどん<br>ちやしのこますあえ<br>みそしる<br>ふる一つ (みかん)                                  | ふたにく・かつおぶし<br>とうふ・あかみそ・しろみそ         | きゃべつ・たまねぎ・にんじん・だしこんぶ<br>ほうれんそう・もやし・にんじん<br>あおねぎ<br>みかんかん                       | うどん・あぶら<br>さとう・しろごま   | しょうゆ<br>す・しょうゆ<br>だし                           | わかめおにぎり   | こめ<br>わかめごはんのもと                        |
| 27 月 | しろみさかなふらい<br>こまつななつとうあえ<br>ごはん<br>さつまじる<br>ふる一つ (おうとう)                    | しろみさかなふらい<br>なつとう<br>とりにく・あかみそ・しろみそ | こまつな・にんじん<br>だいこん・ごぼう・にんじん・あおねぎ<br>おうとうかん                                      | あぶら<br>こめ   | しょうゆ<br>だし                                     | ちゅうす      | ほつたけーきみくす・ぎゅうにゅう<br>あぶら・ぐらにゆーとう        |
| 28 火 | みそそばろくにゃが<br>おくらとわかめのさらだ<br>ごはん<br>すましじる<br>ふる一つ (みかん)                    | とりひきにく・あかみそ・しろみそ                    | たまねぎ・にんじん・くりんびーず<br>おくら・わかめ・かりふらわー・にんじん<br>あおねぎ<br>みかんかん                       | あぶら・じゃがいも・さとう<br>あぶら・さとう<br>こめ<br>そうめん                      | みりん・りょうりしゆ・だし<br>しょうゆ・す<br>だし・しょうゆ・しお          | こますこーん    | ほつたけーきみくす・ぎゅうにゅう・あぶら<br>さとう・しろごま       |
| 29 水 | ほうとうふううどん<br>ちやしときゅうりのおかかあえ<br>ふる一つ (ばなな)<br>ぎゅうにゅう                       | ふたにく・あかみそ<br>かつおぶし<br>ぎゅうにゅう        | ほうとう・にんじん・さやいんげん・しめじ・あおねぎ・だしこんぶ<br>もやし・きゅうり・にんじん<br>ばなな                        | うどん   | だし・しょうゆ・りょうりしゆ<br>しょうゆ                         | しおおにぎり    | こめ<br>しお                               |
| 30 木 | 《らっきーにんじんのひ》<br>とりにくのごまやき<br>ほうれんそうとコーンのそてー<br>ごはん<br>みそしる<br>ふる一つ (おれんじ) | とりにく<br>とうふ・あかみそ・しろみそ               | ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・コーン<br>あおねぎ<br>おれんじ   | さとう・しろごま・こむぎこ・あぶら<br>ごまあぶら<br>こめ                            | しょうゆ・みりん<br>とりがらすーぶ・しお<br>だし                   | ふる一つよーぐるど | はいんかん・はくとうかん<br>よーぐるど・さとう              |
| 31 金 | かほぶらうらいす<br>はるさめさらだ<br>すーぶ<br>ふる一つ (ばいん)                                  | ふたひきにく                              | たまねぎ・ひーん・あかみそ・ほうれんそう・しめじ・だしこんぶ<br>きゅうり・もやし・にんじん<br>わかめ・きゃべつ<br>はいんかん           | こめ・ごまあぶら・さとう<br>はるさめ・さとう・ごまあぶら                              | おいすたそーす・しょうゆ<br>しょうゆ・す<br>とりがらすーぶ              | おぐらとーすと   | しょうぼん・まーがりん<br>こしあん                    |

栄養価の平均 エネルギー (工) 522kcal たんぱく質 (た) 17.5g 脂質 (脂) 13.7g カルシウム (Ca) 158mg 食塩相当量 (食塩) 1.9g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。