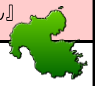
１月給食献立表

がつ きゅうしょく こんだてひょう

令和２年１月　給食回数　全１７回

十四山西部小学校

曜日	こんだてめい		牛乳	おもに体をつくるもとになるもの（あかいろ）	おもに体のちょうしをととのえるもとになるもの（みどりいろ）	おもにエネルギーのもとになるもの（きいろ）	びこう
8 水	むぎごはん 牛乳	こんさいカレーライス だいずのかみかみサラダ てづくりりんごゼリー	牛乳	ぶたにく だいず ハム	かぼちゃ **れんこん だいこん** たまねぎ にんじん にんにく **キャベツ** りんご	こめ むぎ あぶら マヨネーズ ゼリーのもと さとう りんごジュース	
9 木	なめし 牛乳	ぶりのてりやき みつばのあえもの **ななくさじる** あべかわだんご 	牛乳	ぶり とりにく かまぼこ きなこ	だいこんのは **みつば** もやし **だいこん** かぶ にんじん えのきたけ ななくさ	こめ さとう　でんぷん もち	**じんじつのせっくこんだて**
10 金	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろに ほうれんそうとたまごのあえもの フルーツのゼリーよせ	牛乳	ぶたにく ちくわ たまご	にんじん さやいんげん **キャベツ ほうれんそう** もも　パイナップル	こめ じゃがいも あぶら さとう　でんぷん ごま ゼリー	１がつ７かは「じんじつのせっく」です。ななくさがゆをたべて、いちねんかんげんきにすごせるようにねがうひです。
14 火	ごはん 牛乳	ポテトとカリフラワーのカレーグラタン マンナンサラダ えびしんじょのすましじる	牛乳	ぎゅうにく チーズ かにかまぼこ とうふ　えびしんじょ	たまねぎ **カリフラワー** **ちんげんさい はくさい** こまつな えのきたけ にんじん	こめ じゃがいも あぶら ごま　さとう	
15 水	ごはん 牛乳	**とりてん** ごまずあえ さつまじる	牛乳	とりにく ハム ぶたにく みそ	しょうが にんにく **キャベツ**　こまつな **だいこん** にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう さつまいも	**きょうどりょうりこんだて** 『おおいたけん』 
16 木	ごはん 牛乳	さばのみそに きりぼしだいこんのいために かきたまじる	牛乳	さば みそ あぶらあげ ちくわ たまご かまぼこ とうふ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん えのきたけ　**はくさい みつば**	こめ あぶら さとう でんぷん	
17 金	ちゅうかめん 牛乳	しょうゆラーメン やきぎょうざ もやしとコーンのあえもの あんにんフルーツ	牛乳	やきぶた うずらたまご なると ぎょうざ あんにんゼリー	たけのこ **キャベツ** にんじん ねぎ もやし とうもろこし **ちんげんさい** りんご もも	ちゅうかめん ごま さとう	
20 月	ごはん 牛乳	なごやふうからあげ キャベツのにあえ かすじる	牛乳	とりにく あぶらあげ とうふ　みそ　さけかす	しょうが **キャベツ にんじん** かぶ こまつな	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	**やとみしとういつこんだて** 『じもとのしょくざいをとりいれたわしょくこんだて ～じもとであじわう！やとみのやさい～』
21 火	ごはん 牛乳	めひかりフライ ひきずり たくあんあえ みかん	牛乳	めひかり とりにく　やきどうふ かまぼこ	えのきたけ **はくさい ねぎ** きゅうり **キャベツ** たくあんづけ みかん	こめ パン粉　こむぎこ あぶら かくふ さとう	
22 水	ぼらぞうすいふう（ごはん） 牛乳	あいちのごもくあつやきたまご ゆかりあえ ふのすましじる	牛乳	たら あぶらあげ　たまご かまぼこ	**にんじん ねぎ れんこん** **はくさい**　ゆかりこ **だいこん**　しいたけ こまつな	こめ さとう しらたまふ	
23 木	ごはん 牛乳	やとみだいこんのみそおでん さけのこうみやき ほうれんそうのおひたし	牛乳	ぶたにく なまあげ うずらたまご みそ さけ かつおぶし	**だいこん にんじん** しょうが　ねぎ **ほうれんそう** もやし	こめ さといも さとう ごま	
24 金	きしめん 牛乳	あいちやさいのたっぷりきしめん みつばのかきあげ やとみキャベツのかおりづけ いちご	牛乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ さくらえび	**にんじん だいこん** たけのこ **はくさい** しいたけ **ねぎ** たまねぎ **みつば** **キャベツ**　きゅうり いちご	きしめん でんぷん こむぎこ　あぶら ごま	
27 月	ごはん 牛乳	ビビンバ わかめスープ ヨーグルト	牛乳	ぎゅうにく みそ たまご わかめ やきぶた とうふ ヨーグルト	ねぎ もやし **ほうれんそう** にんじん たまねぎ **はくさい**　たけのこ	こめ さとう あぶら はるさめ	
28 火	ごはん 牛乳	さわらのてりやき ひじきのいために きょうふうみそしる	牛乳	さわら ひじき ツナ とうふ　あぶらあげ みそ	しょうが にんじん **だいこん**　みずな しめじ	こめ さとう でんぷん じゃがいも あぶら さといも	「ぶたにくとレンコンのあまからあえ」にはいっているいろいろなおおきさのしょくざいをはしでつまみましょう。
29 水	**こめこパン** 牛乳	やとみやさいのスパゲッティ はなやさいサラダ あいちのいちごゼリーポンチ	牛乳	ベーコン ツナ	にんにく **トマト なす** マッシュルーム にんじん たまねぎ **カリフラワー**　ブロッコリー とうもろこし パイナップル もも	こめこパン スパゲティ あぶら さとう いちごゼリー	
30 木	ごはん 牛乳	**ぶたにくとレンコンのあまからあえ** つみれじる セレクトデザート ①りんごのタルト ②さつまいもとくりのタルト	牛乳	ぶたにく だいず つみれだんご（いわし） とうふ みそ	しょうが **れんこん** えだまめ えのきたけ ごぼう にんじん　ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう ①りんごのタルト ②さつまいもとくりのタルト	**セレクトきゅうしょく** **『おはしチャレンジデー』**
31 金	ごはん 牛乳	はっぽうさい はるまき バンバンジーサラダ	牛乳	ぶたにく いか うずらたまご はるまき とりにく	たまねぎ **はくさい** **ちんげんさい** もやし にんじん ヤングコーン しいたけ きゅうり **キャベツ**	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	

※太字は地元食材です。　※献立は都合により変更する場合があります。

（今月の平均栄養価）エネルギー640kcal、たんぱく質17.3%、脂質27.4%　※小学校中学年を基準としています。