

1 月 分 学 校 給 食 献 立 表

○ 小松島産の食材

日	曜	献立名	食 品 名			熱量 kcal
			血やきん肉やほねをつくる(赤)	ねつやカのもとになる(黄)	体のちょうしをととのえる(緑)	
10	火	ごはん さんまのかぼすレモンに カリカリあえ しらたまそうに	さんまのかぼすレモンに とりにく ぎゅうにゅう	しらたまだんご こめ	きゅうり うめ ほししいたけ だいこん にんじん こまつな はくさい	622
11	水	ナン レンズまめとひきにくのカレー フルーツカクテル	ぶたにく ぎゅうにく レンズまめ えだまめ スキムミルク ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー ナン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが みかん おとうろ パイン	592
12	木	ごはん だしまきたまご とさあえ ひじきのいために	だしまきたまご かつおぶし ちりめん ひじき とりにく あぶらあげ えだまめ ぎゅうにゅう	あぶら さとう こめ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ こんにゃく	568
13	金	こがた こめこ ココアパン みそにこみうどん げんきサラダ	ぶたにく あぶらあげ みそ ハム かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら こめココアパン	にんじん たまねぎ しめじ こまつな きょうねぎ キャベツ コーン ゆずす	570
16	月	ごはん わふうハンバーグ すましじる	ハンバーグ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	さとう ごま こめ	たまねぎ しょうが えのきだけ だいこん にんじん はくさい ねぎ	569
17	火	ごはん かんとくに キャベツのごますあえ	とりにく うすらたまご ちくわ あぶらあげ ちりめん ぎゅうにゅう	さといも さとう ごま こめ	こんにゃく だいこん にんじん キャベツ きゅうり ゆずす	583
18	水	こめこ コッペパン とうふとエビのチリソース ぶたにくしゅうまい	とうふ えび ぶたにくしゅうまい ぎゅうにゅう	あぶら さとう でんぶ こめコパン	きくらげ にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ にんにく しょうが	599
19	木	ごはん こまつしまさんハモのからあげ れんこんチップス とんじる	こまつしまさんハモのからあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	あぶら さつまいも こめ	れんこん にんじん こんにゃく こまつな ごぼう たまねぎ	658
20	金	きりこみ こめこ コッペパン セルフホットドッグ (ウインナー・ポイルキャベツ・ケチャップ) パンプキンポターージュ プリン	ウインナー とりにく ぎゅうにゅう	こめこ バター プリン こめコパン	キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	615
23	月	ごはん ぶたキムチいため ナムル	ぶたにく ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごまあぶら こめ	キムチ たまねぎ にんじん ピーマン はくさい エリンギ きくらげ にら にんにく きりほしだいこん ほうれんそう コーン	594
24	火	(すめし) かきまぜのぐ ふしめんじる おこめのタルト	ちくわ こうやどうふ たまご かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ふしめん さとう おこめのタルト こめ	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく さやいんげん たまねぎ しめじ ねぎ ゆずす	649
25	水	こがた こめこ コッペパン ちりめんときのこのわふうスパゲティ えだまめサラダ	ちりめん ベーコン えだまめ まぐろみずに ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら こめコパン	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ えのきだけ しいたけ キャベツ きゅうり	589
26	木	げんまい ごはん さけのしおやき おひたし すいとん	さけのしおやき とりにく あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	さとう すいとん げんまい こめ	はくさい こまつな にんじん ごぼう たまねぎ ほししいたけ	601
27	金	きなこ あげパン ほうれんそうオムレツ ふゆやさいのポトフ	ほうれんそうオムレツ とりにく きなこ ぎゅうにゅう	さとう あぶら こめコパン	たまねぎ にんじん しめじ かぶ フロッコリー はくさい コーン	596
30	月	ごはん にくじゃが ならあえ	ぎゅうにく ぶたにく えだまめ あぶらあげ こんぶ ちりめん ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら こめ	たまねぎ にんじん こんにゃく だいこん れんこん	641
31	火	ごはん チキンチキンごぼう とうふのみそじる	とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	でんぶ あぶら さとう ごま こめ	ごぼう にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな こんにゃく ほししいたけ	620

※牛乳は毎回つきます。

※材料等の都合により、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※19日は「食育の日」の献立になっています。