

# 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)	ねつやかのもとになる(黄)	体のちょうしをととのえる(緑)	
9 火	ごはん にくじゃが キャベツとあぶらあげのあますあえ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら ごま <b>こめ</b>	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり	620
10 水	こめこ コッペパン いかのかりんあげ ちゅうかスープ チョコだいずペースト	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら チョコだいずペースト <b>こめこパン</b>	しょうが えのきだけ たまねぎ にんじん <b>こまつな</b> <b>はくさい</b> きくらげ	573
11 木	むぎごはん さばのてりやき ゆかりあえ しらたまそうに	さばのてりやき とりにく ぎゅうにゅう	しらたまだんご おおむぎ <b>こめ</b>	キャベツ ゆかり <b>だいこん</b> にんじん ほうれんそう ごぼう	593
12 金	こがた こめこ コッペパン ながさきちゃんぽん ナムル プリン	ぶたにく えび かまぼこ ハム ぎゅうにゅう	ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら プリン <b>こめこパン</b>	キャベツ もやし にんじん きくらげ コーン しょうが きりぼしだいこん <b>きゅうり</b>	587
15 月	(ごはん) とくしまピビンパどん わかめとコーンのスープ	ぎゅうにく ぶたにく <b>ちりめん</b> みそ ささみ たまご わかめ ぎゅうにゅう	さとう あぶら ごまあぶら ごま <b>こめ</b>	しょうが れんこん <b>ほししいたけ</b> にんじん こまつな すだちず コーン たまねぎ えのきだけ はくさい	641
16 火	ごはん すきやき ひじきのすだちずあえ	ぶたにく ぎゅうにく やきどうふ やきふ ひじき ちくわ <b>ちりめん</b> ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごま <b>こめ</b>	こんにゃく にんじん <b>はくさい</b> たまねぎ <b>だいこん</b> きょうねぎ <b>きゅうり</b> すだちず	608
17 水	こめこ ココア コッペパン とくしまけんさんカマスのフライ ポイルブロックリー・タルタルソース やさしいスープ	とくしまけんさんカマスのフライ ウイナー ぎゅうにゅう	あぶら タルタルソース <b>こめこココアパン</b>	ブロックリー こまつな にんじん たまねぎ コーン	600
18 木	ごはん ごもくあつやきたまご かおりづけ きりぼしだいこんのふくらみに	ごもくあつやきたまご とりにく えだまめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら <b>こめ</b>	<b>きゅうり</b> きりぼしだいこん にんじん <b>ほししいたけ</b>	578
19 金	こめこ コッペパン ポーグビーンズ ツナサラダ	ぶたにく だいず まぐろのみずに ぎゅうにゅう	じゃがいも バター さとう あぶら <b>こめこパン</b>	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ コーン	588
22 月	(ごはん) カレーライス フルーツゼリー	ぶたにく えだまめ スキムミルク ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら カールウ ゼリー <b>こめ</b>	たまねぎ にんじん しょうが にんにく みかん バイン おうとう	684
23 火	ごはん はっほうさい ぎょうざのあますあんかけ	ぶたにく いか うすらたまご ぎょうざ ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら さとう <b>こめ</b>	たけのこ <b>はくさい</b> にんじん たまねぎ きくらげ しょうが	666
24 水	こがた こめこ コッペパン ちりめんときこのわふうスパゲティ えだまめサラダ	<b>ちりめん</b> ベーコン えだまめ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら <b>こめこパン</b>	たまねぎ にんじん <b>こまつな</b> しめじ えのきだけ <b>しいたけ</b> キャベツ コーン	577
25 木	ごはん さわらのしおやき ならあえ すいとん	さわらのしおやき あぶらあげ こんぶ とりにく わかめ みそ ぎゅうにゅう	さとう あぶら すいとん <b>こめ</b>	<b>だいこん</b> にんじん れんこん ごぼう たまねぎ <b>ほししいたけ</b>	608
26 金	きなこ あげパン スペインふうオムレツ ふゆやさしいポトフ	スペインふうオムレツ とりにく きなこ ぎゅうにゅう	あぶら さとう <b>こめこパン</b>	<b>はくさい</b> たまねぎ にんじん かぶ <b>ブロックリー</b> えのきだけ コーン	605
29 月	ごはん ゆずみそおでん ゆずみそ ごまあえ	とりにく ちくわ さつまあげ うすらたまご みそ ぎゅうにゅう	さといも さとう ごま <b>こめ</b>	こんにゃく <b>だいこん</b> にんじん ゆずす ほうれんそう キャベツ	566
30 火	(すめし) かきまぜ ふしめんじる みかんクレープ	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	さとう ふしめん みかんクレープ <b>こめ</b>	にんじん <b>だいこん</b> ごぼう <b>ほししいたけ</b> こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきだけ <b>ねぎ</b>	610
31 水	こめこ コッペパン どうふのちゅうかふうに あげはるまき	どうふ ぶたにく えだまめ はるまき ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら <b>こめこパン</b>	にんじん <b>はくさい</b> たまねぎ きくらげ	646

※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。

※今月は、19日が「食育の日」の献立になっています。