

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)	ねつや力のもとになる(黄)	体のちようしをととのえる(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 (こめ)	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 チョコだいたすペースト	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら チョコだいたすペースト (こめこパン)	しょうが えのきだけ たまねぎ にんじん (こまつな) (はくさい) 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 (こめ)	キャベツ ゆかり (だいこん) 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 (こめこパン)	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 (きゅうり)	587
15 月	(ごはん)	とくしまビビンバどん わかめとコーンのスープ	ぎゅうにく ぶたにく (ちりめん) 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 (こめ)	しょうが れんこん (ほししいだけ) 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 ひじきのすだちすあえ	ぶたにく ぎゅうにく やきどうふ やきふ ひじき ちくわ (ちりめん) ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごま (こめ)	こんにゃく にんじん (はくさい) たまねぎ (だいこん) きょうねぎ (きゅうり) 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 (こめこココアパン)	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 かおりつけ きりぼしだいこんのふくめに	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 (こめ)	(きゅうり) きりぼしだいこん にんじん (ほししいだけ)	578
19 金	こめこ コッペパン	ポークビーンズ ツナサラダ	ぶたにく だいたす 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 (こめこパン)	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 カレールウ ゼリー (こめ)	たまねぎ にんじん しょうが にんにく みかん パイン 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	でんぶん あぶら さとう (こめ)	たけのこ (はくさい) 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	ちりめんときめ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 ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら (こめこパン)	たまねぎ にんじん (こまつな) しめじ えのきだけ (しいだけ) 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 (こめ)	(だいこん) にんじん れんこん ごぼう たまねぎ (ほししいだけ)	608
26 金	きなこ あげパン	スペインふうオムレツ ふゆやさいのポトフ	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 (こめこパン)	(はくさい) たまねぎ にんじん かぶ (ブロックリー) 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 (こめ)	こんにゃく だいこん にんじん ゆずす ほうれんそう キャベツ	566
30 火	(すめし)	かきませ ふしめんじる みかんクレープ	ちくわ こうゆどうふ 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 (こめ)	にんじん (だいこん) ごぼう (ほししいだけ) こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきだけ (ねぎ)	610
31 水	こめこ コッペパン	とうふのちゅうかふうに あげはるまき	とうふ ぶたにく えだまめ はるまき ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら (こめこパン)	にんじん (はくさい) 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。