

# 1月の献立表

日	曜日	献立	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他(調味料)	
11	水	あけましておめでタイごはん(たいめし) せっかじる しらたまぜんざい	鯛 油揚げ 豆腐 みそ 豆腐 小豆	米 麦 油 里芋 白玉粉 砂糖	ごぼう にんじん 切干大根 長ねぎ 生姜 みつば	しょうゆ みりん 酒 塩 酒 塩	695 28.4
12	木	カラフルピラフ ポークビーンズ ゆめオレンジ (コーヒーミルク)	鶏肉 豚肉 大豆 生乳 乳製品	米 麦 油 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 砂糖	玉ねぎ にんじん とうもろこし 赤ピーマン さやいんげん にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ ゆめオレンジ	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ ぶどう酒 トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ 中濃ソース コーヒー	706 29.0
13	金	むぎごはん ぶたにくとこんにやくのうまに いそかあえ	豚肉 のり	米 麦 里芋 砂糖 でん粉	こんにやく ごぼう にんじん 生姜 にんにく 小松菜 もやし にんじん	酒 みりん しょうゆ しょうゆ みりん	618 26.4
16	月	しゃくしなごはん あげだしどうふ はくさいとわかめのみそしる	鶏卵 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 麦 油 ごま でん粉 小麦粉 油 砂糖	刻みしゃくし菜漬け なめこ 大根 えのきたけ 白菜 長ねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ	651 25.5
17	火	たきこみビビンバ トックいりスープ りんごゼリー	豚肉 高野豆腐 鶏肉 鶏卵	米 麦 油 ごま油 砂糖 ごま 油 トック ごま油 砂糖	生姜 にんにく 小ねぎ にんじん ほうれん草 もやし にんじん 長ねぎ チンゲン菜 たけのこ 生姜 りんご りんご果汁	酒 しょうゆ トウモロコシ コブ ジャン みりん 酢 ラー油 酒 塩 こしょう しょうゆ	636 24.5
18	水	ナポリタンスパゲティ ゴマドレチキンサラダ フルーツヨーグルトあえ	ベーコン 豚肉 チーズ 鶏肉 ヨーグルト	スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖 油 砂糖 ごま 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり にんじん みかん缶 りんご缶 もも缶	ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう ぶどう酒 塩 こしょう ぶどう酒 酢 しょうゆ	628 30.6
19	木	とりねぎどん せんべいじる はるか	鶏肉 高野豆腐 鶏肉 油揚げ	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま油 かやきせんべい	長ねぎ ごぼう にんじん 干しいたけ こんにやく 大根 小松菜 長ねぎ はるか	しょうゆ みりん 酒 唐辛子 酒 しょうゆ	691 26.8
20	金	ごもくごはん さかなのみそマヨやき さわにわん	鶏肉 油揚げ めばる みそ チーズ 豚肉	米 麦 油 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん 生姜 玉ねぎ レモン果汁 ごぼう にんじん 干しいたけ 長ねぎ 大根 小松菜	酒 みりん しょうゆ 塩 酒 みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう	589 32.1
23	月	たんたんめん ぎゅうにゅうかんてんポンチ	豚肉 大豆 みそ 寒天 牛乳 生クリーム	蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 ラード でん粉 砂糖	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 小松菜 りんご缶 もも缶 みかん缶	酒 しょうゆ トウモロコシ ジャン チンゲン菜 酢 チーマーズ ジャン ラー油 こしょう ラム酒	714 23.7
24	火	セルフおにぎり(ごはん・のり) さげのしおやき なのつけもの とんじる	のり 鮭 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 油 じゃがいも	小松菜 ごぼう にんじん 大根 こんにやく 長ねぎ	塩 塩 しょうゆ 酒	616 35.2
25	水	チリコンカンドッグ ABCスープ みかんゼリー	脱脂粉乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉	小麦粉 マーガリン 砂糖 油 油 アルファベットマロ 砂糖	にんにく 玉ねぎ セロリー 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし みかん果汁	イースト 塩 ナツメグ オールスパイス チリパウダー ぶどう酒 こしょう トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	592 27.3
26	木	こまつなチャーハン ワンタンスープ ブルーヨーグルト	豚肉 鶏卵 鶏肉 練乳 脱脂粉乳 粉乳 寒天 生クリーム	米 麦 ごま油 油 油 ウェーブワンタン ごま油 砂糖	生姜 にんにく 長ねぎ 小松菜 にんじん もやし 長ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 ブルー果汁	塩 こしょう しょうゆ 酒 塩 しょうゆ こしょう	603 24.1
27	金	うめじゃごごはん ブリのたつたあげ おかかあえ ぼんかん	ちりめんじゃこ ブリ かつお節	米 麦 ごま でん粉 油 砂糖	刻みかりかり梅 生姜 もやし 小松菜 にんじん ぼんかん	酒 酒 しょうゆ みりん しょうゆ	631 26.0
30	月	カレーライス ちくわサラダ	豚肉 ちくわ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん キャベツ 小松菜 にんじん とうもろこし	ぶどう酒 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう	670 23.1
31	火	みそにこみうどん しゅんぎくいりおひたし おにまんじゅう	鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ 八丁みそ 脱脂粉乳 牛乳	冷凍うどん 油 ごま油 でん粉 砂糖 さつまいも 小麦粉 米粉 砂糖	ごぼう こんにやく 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 しゅんぎく 白菜 もやし にんじん	酒 みりん しょうゆ しょうゆ みりん ベーキングパウダー 塩	635 23.3

## ●1月の献立紹介

1月11日 新年&鏡開き&ご当地献立(愛媛県)

2023年最初の給食は、いつもより豪華!愛媛県産真鯛を使用し、昆布だしで炊いた「あけましておめでタイごはん(鯛めし)」、愛媛県今治市の郷土料理「石花汁」、鏡開きの日なので「ぜんざい(給食ではおもちではなく白玉)」を作ります。石花汁は、石材業が盛んだった愛媛県今治市大島で、保温効果のある鍋料理として屋外の石切り場で食べられていました。具だくさんの汁物に厚く熱した石を入れます。この時に一気に湯気が上がりブクブクと沸き上がった様子がまるで花が咲いたように見えることから、また、具の豆腐が崩れて花が咲くように見えることから「石花汁」の名がつけられたと言われています。給食では石を入れず、具だくさんの汁物を作ります。

## ●お知らせ

12月の給食で、学校農園の大根を132kg(70~80本くらい)使用しました。収穫量の関係で大根の持ち帰りはできませんでしたが、給食でみなさんに食べてもらうことができ良かったです。

