

1 月 予 定 献 立 表

2023 年 1 月

(愛西市)学校教育課

曜日	献立名	体を作るものになるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものになる(緑色)		主にエネルギーのものになるもの(黄色)		びょう	
		1群(魚・肉・卵・豆・豆腐類)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海苔類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)		
10	むぎごはん 火 牛乳	カレーライス かぶとささみのサラダ みかんゼリーポンチ	ぶたにく ささみ	牛乳	にんじん【あいさい】 ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース かぶ	むぎごはん ジャがいも カレールウ さとう	あぶら さとう	給食開始
11	こはん 水 牛乳	ニギスフライ こぶちあえ せんだいそうに	ニギスフライ(ニギス) とりにく なると こうやどうふ	牛乳 こんぶ	とうみょう にんじん【あいさい】 みつば	きゅうり はくさい【あいち】 ごぼう だいこん	ごはん ニギスフライ(パンコ) もち	あぶら	鯖開き献立
12	こはん 木 牛乳	てづくりひりょうず のざわなあえ しろみそしる ミニたいやき(おぐらあん)	すりみ とうふ たまご ぶたにく ゆば まめみそ しろみそ	牛乳	にんじん【あいさい】 のざわなづけ かぼちゃ こまつな	こしつねぎ【あいさい】 キャベツ しめじ	ごはん でんぶん ミニたいやき(こむぎこ、あんこ)	あぶら	
13	レズン ロールパン 金 牛乳	デミグラスハンバーグ しゅんぎくとツナのサラダ コンソメスープ	ハンバーグ(とりにく) まぐろサラダあぶらづけ とりにく	牛乳		ハンバーグ(たまねぎ) とうもろこし はくさい【あいち】 キャベツ たまねぎ マッシュルーム	レズンロールパン さとう		たまごなしマヨネーズ
16	こはん 月 牛乳	くじらのたつたあげあますあん にんじんしりしり ごんぼじる	くじらのたつたあげ(くじら) たまご かつおぶし とりにく おから あぶらあげ	牛乳	にんじん【あいさい】 こまつな	もやし ごぼう こんにゃく だいこん	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	
17	きんめロウカット げんまいごはん 火 牛乳	ぶたどん まごわやさしいじる あべかわもち	ぶたにく とうふ かまぼこ きなこ	牛乳 わかめ	にら にんじん【あいさい】	しょうが たまねぎ はくさい【あいち】 えのきだけ しょうが	きんめロウカットげんまいごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	
18	しらたまうどん 水 牛乳	しっぽくうどん かいそうサラダ ☆こめこいちごマフィン	とりにく あぶらあげ かにかまぼこ とうにゅう	牛乳 かいそう(わかめ)	にんじん【あいさい】 ほうれんそう みずな きパプリカ	たまねぎ こしつねぎ【あいさい】 キャベツ レモンがじゅう いちご【あいさい】	しらたまうどん さといも こめこ さとう はちみつ チョコレート	あぶら	☆あいさいさん 給食コンクール 最優秀賞(いちご)
19	あいちの だいこんば こはん 木 牛乳	れんこんサンドフライ はくさいとにんじんのおひたし みそおでん	れんこんサンドフライ(とりにく) ぶたにく がんもどき たまはんべん まめみそ	牛乳 こんぶ	にんじん【あいさい】 チンゲンサイ にんじん【あいさい】 さやいんげん	れんこんサンドフライ(れんこん) はくさい【あいち】 だいこん こんにゃく しょうが	あいちのだいこんばごはん れんこんサンドフライ(パンコ) さとう	あぶら	食育の日
20	こがたロールパン 金 牛乳	とりにくのレモンふうみやき ふゆやさいのクリームシチュー ファイバーサラダ スイートポテト	とりにく ウインナー	牛乳 ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん【あいさい】 ブロッコリー こまつな	レモン レモンがじゅう かぶ たまねぎ カリフラワー ごぼう とうもろこし えだまめ	こがたロールパン こめこマカロニ こめこのホワイトルウ スイートポテト(さつまいも)		食物繊維強化献立
23	こはん 月 牛乳	キムタクどん ナムル タイピーエン ボンカン	ぶたにく いか えび うずらたまご	牛乳	ほうれんそう にんじん【あいさい】	はくさいキムチ つぼづけ きゅうり だいずもやし キャベツ ほししいたけ こしつねぎ【あいさい】	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	
24	こはん 火 牛乳	さけのしおやき たくあんあえ ごもくじる	さけ ぶたにく なまあげ	牛乳	こまつな にんじん【あいさい】 みつば	たくあんづけ はくさい【あいち】 れんこん(ゆきさいばい)【あいさい】 こんにゃく	ごはん さとう さといも	あぶら ごまあぶら	全国学校給食週間 ~30日まで
25	ちゅうかめん 水 牛乳	サンマーメン みそポテト ターツァイのちゅうかいため	ぶたにく なると からみそ ベーコン	牛乳	にんじん【あいさい】	キャベツ もやし きくらげ にんにく こしつねぎ【あいさい】 ターツァイ たまねぎ maidake にんにく たけのこ	ちゅうかめん でんぶん じゃがいも こむぎこ さとう さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	
26	こはん 木 牛乳	さんぞくやき ひきないり あいちのいわしいりつみれじる	とりにく ちくわ あぶらあげ つみれ	牛乳	にんじん【あいさい】 こまつな【さやこうこう】	にんにく しょうが だいこん かぶ たまねぎ しめじ はくさい【あいち】	ごはん でんぶん さとう	あぶら あぶら	
27	あいちの こめこパン 金 牛乳	☆ナスとレンコンのパスタ イタリアンサラダ フルーツヨーグルト	だいず まぐろサラダあぶらづけ	牛乳 ヨーグルト	トマト あかパプリカ とうみょう	なす【あいさい】 れんこん【あいさい】 たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ もも りんご パイン	あいちのこめこパン スパゲッティ さとう	オリーブあぶら イタリアンドレッシング	☆あいさいさん 給食コンクール 最優秀賞(なす)
30	こはん 月 牛乳	とりごぼう きりぼしだいこんのかみかみあえ なっとうじる	とりにく するめ なっとう とうふ かまぼこ まめみそ しろみそ	牛乳		ごぼう きりぼしだいこん きゅうり えだまめ にんじん【あいさい】 さんさい なめこ こしつねぎ【あいさい】	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	免疫力アップ献立 かみかみ献立
31	こはん 火 牛乳	たらのみそクリームチーズやき いそかあえ がめに	たら しろみそ とりにく ちくわ	牛乳 のり	クリームチーズ みずな にんじん【あいさい】 さやいんげん	たまねぎ もやし キャベツ れんこん【あいさい】 ごぼう こんにゃく たけのこ	ごはん さとう さといも さとう	あぶら ごまあぶら	

※ごはん、牛乳は愛知県産物資を使用しております。

※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

☆今月の栄養価☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質		エネルギー	たんぱく質	脂質
	kcal	%	%		kcal	%	%
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%
月平均	605	17.3	26.2	月平均	752	16.5	23.9

☆ 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」です。

18日に使用する愛西市産のいちご(ゆめのか)は、愛西市産業振興課より無償で提供いただきました。

24日の五目汁に使用する「れんこん」は、有機栽培で育てられたものを使用します。

26日の愛知の鯛入りつみれ汁に使用する「小松菜」は、佐屋高校の生徒さんが育ててくれたものを使用します。

