

1月予定献立表

2024年1月

(愛西市)学校教育課

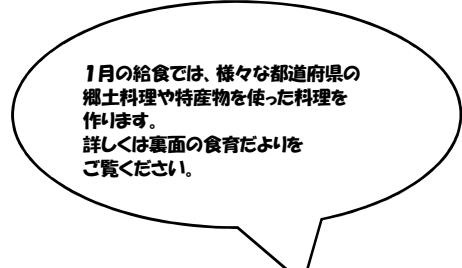
曜日	献立名	体を作るものになるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものになる(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		ひょう
		1群(魚・肉・卵・豆・豆腐類)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海苔類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	
9	むぎごはん れんこんチップス こうはくゼリーポンチ	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ もも ゆづきれんこん【あいさい】 みかん レモン	むぎごはん ジャがいも カレールウ	あぶら あぶら	給食開始
10	ごはん ホキのチリソース みずなのチョレギサラダ ちゅうかスープ	ホキ	牛乳のり	ピーマン あかパプリカ きパプリカ みずな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だけのこ しょうが にんにく だいこん とうもろこし にんにく はくさい【あいち】	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	
11	ごはん つけものステーキふうたまごやき クープイリチー しろみそそうに	たまご さかなすりみ とうにゅう かつおぶし ぶたにく あぶらあげ かまぼこ しろみそ	牛乳 こんぶ	にんじん にんじん こまつな	しょうが だいこん なましいだけ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが りんご ゆず かぶ はくさい【あいち】 しめじ	ごはん さとう しらたまだんご	あぶら ごまあぶら	納開き
12	ごはん おいだれやきとりどん かぶのゆずかあえ さくらえびいりしおこうじじる	とりにく	牛乳	さくらえび こまつな にんじん みずな	れんこん【あいさい】 カリフラワー レモン だいすもやし ごぼう なめこ ねぎ	ごはん さとう	あぶら	
15	ごはん サメとれんこんのしおレモンふうみ ほうれんそうのおひたし なめこのみそしる	サメ	牛乳	わかめ	れんこん【あいさい】 カリフラワー レモン だいすもやし ごぼう なめこ ねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	
16	スライスパン (小) マーメレードいりフレンチトースト (中) マーメレード だこのアヒージョふう もちむぎのトマトスープ	(小) たまご	(小) ぎゅうにゅう	ブロccoli あかパプリカ かぼちゃ トマト さやいんげん	にんにく たまねぎ にんにく	スライスパン マーメレード (小) さとう じゃがいも もちむぎ さとう	(小) バター オリーブあぶら	免疫カアップ献立
17	ちゅうかめん れんこんとみずなのごまヨサラダ	ぶたにく なると	牛乳 こんぶ	にんじん	ねぎ だけのこ キャベツ ほししいだけ れんこん【あいさい】 とうもろこし えだまめ	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまドレッシング たまごなしマヨネーズ	
18	ごはん てづくりひりょうす きゅうりのかおりづけ いわしのつみれじる	とうふ たまご	牛乳 ひじき	さやいんげん	きゅうり だいこん ねぎ しょうが はくさい【あいち】	ごはん でんぶん さとう さとう	あぶら ごまあぶら	
19	ごはん つしまいりひきすり あいさいれんこんのてっかみそ	とりにく とうふ かまぼこ だいす まめみそ	牛乳	にんじん	こんにゃく なましいだけ ねぎ はくさい【あいち】 れんこん【あいさい】 ごぼう えだまめ	ごはん つしまふ さとう さとう	あぶら あぶら	食育の日献立
22	きんめロウカット げんまいごはん カツどん(たまごとし) いとかんてんのみそしる	カツ(ぶたにく)	牛乳のり いとかんてん	みつば こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ えのきだけ	きんめロウカットげんまいごはん カツ(パンこ) さとう	あぶら	受験生応援献立
23	ごはん ゼリーフライ そくせきづけ こんさいたっぶりじる	おから ロースハム たまご	牛乳	にんじん いら	みかん ローストオニオン ねぎ たくあん きゅうり れんこん【あいさい】 ごぼう たもぎだけ	ごはん ジャがいも こめこ あぶら	あぶら	中3なし
24	あいちの だいこんごはん ぶりのゆずみそやき いちに	ぶり しろみそ まめみそ とりにく とうふ	牛乳	だいこんば【あいち】 にんじん	ゆず こんにゃく しめじ だいこん ねぎ キャベツ なめだけ しょうが にんにく	ごはん さとう さといも さとう	あぶら	全国学校給食週間 (24~30日) 中3なし
25	ごはん トンテキ いかにんじん さんべいじる	ぶたにく するめいか さけ	牛乳 こんぶ	にんじん アスパラガス	ごぼう はくさい【あいち】 こんにゃく だいこん しょうが れんこん【あいさい】 ごぼう たましいだけ	ごはん さとう さとう	あぶら ごま 中3なし	かみかみ献立
26	レズン ロールパン ふゆやさいのとうにゅうスープ フルーツカクテル	ハンバーグ(とりにく ぶたにく) とりにく とうにゅう	牛乳	ほうれんそう にんじん ブロccoli	もも バイン りんご レモン	レズンロールパン(パン) さとう こめこのホワイトルウ	さとう ナタデココ	
29	ごはん チキンなんばん ゆかりあえ いものおづけぱっと	とりにく たまご	牛乳	パセリ	しょうが にんにく たまねぎ あかしそ にんじん ほうれんそう	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら マヨネーズ	
30	ごはん ほっけのちゅうかトマトやき なまあげのピリからいため きりほしだいこんのナムル	ほっけ なまあげ ぶたにく まめみそ だいす	牛乳	トマト ピーマン	しょうが にんにく だけのこ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きりほしだいこん もやし えだまめ しょうが	ごはん さとう さとう	あぶら あぶら	鉄強化献立
31	きしめん だしおるカレーきしめん しゅんぎくとうもろこしのあえもの くろまめいりはちみつきなこむしパン	ぶたにく はんぺん あぶらあげ まぐろサラダあぶらづけ くろまめ きなこ とうにゅう	牛乳	にんじん しゅんぎく	たまねぎ ねぎ ほししいだけ とうもろこし キャベツ	きしめん カレールウ さとう	あぶら	

※ごはん、牛乳は愛知県産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 kcal	たんぱく質 %	脂質 %	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %	
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	599	16.4%	26.7%	月平均	739	15.6%	24.1%



1月の給食では、様々な都道府県の郷土料理や特産物を使った料理を作ります。詳しくは裏面の食育だよりをご覧ください。

☆ 愛西市では、給食費一食あたり10円を市の一般会計より負担しています。加えて、物価高騰に対する支援として、令和5年9月から令和6年3月まで、1食あたり30円の負担をしています。(計40円)

☆ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

学校給食で巡る！ 日本全国
郷土料理 & 特産物食べ歩きツアー☆

モグモグちゃん

