



1月 献立予定表

大崎南学校給食センター(ひまわりキッチン)



令和5年度

日	曜	献立名		赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるものになるもの)		黄の食品 (力のもとになるもの)		栄養価			給食のない 幼稚園 学校
		〇カママークの太字のメニューは「かみかみメニュー」です。よくかんで食べましょう！ 〇毎月19日は「食育の日」です。ひまわりキッチンでは、食育の日に和食献立を実施しています。「だし」のうまみを味わいましょう。 ★牛乳は毎日つきます。		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			
		主食	おかず(主菜・副菜・汁物・デザート)	魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	幼	小	中	
10	水	ごはん	豚肉のみそ焼き 春菊入りごま和え しらたま煮 白玉雑煮 ★お正月献立	豚肩ロース肉 赤みそ かまぼこ 鶏むね肉 なたと 凍り豆腐	牛乳	こまつな しゆんぎく にんじん せり	しょうが 緑豆もやし ごぼう だいこん 干しいたけ	米 強化米(加砂糖) 三温糖 上白糖 白玉もち	ごま	528 24.9 19.7 2.2	638 28.3 20.4 2.5	798 33.7 23.3 2.9	
11	木	ごはん (ごま油入り)	キンパの貝(フルコギ) キンパの貝(ナムル) わかめスープ 手巻きのり 手巻きキンパをつくらう!	豚もも肉 ハラペーコン 木綿豆腐	牛乳 わかめ のり	赤ピーマン にんにく にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく だいずもやし ねぎ	米 三温糖 はちみつ	ごま油 米油 ごま	476 24.4 16.2 2.5	596 29.0 18.4 3.1	756 34.7 21.5 3.9	
12	金	ごはん	揚げ米粉きょうざ (幼小2個・中3個) まわかれとこんにゃくの煮物 あぶらぶのみそ汁	米粉きょうざ 油揚げ 赤みそ	牛乳 まわかれ	にんじん こまつな	たけのこ ふなしめじ ねぎ	米 強化米(加砂糖) つきごんにゃく 三温糖 じゃがいも 油麩	大豆油 米油 ごま油	487 16.8 17.5 2.7	595 19.7 19.8 3.1	770 24.0 23.4 4.1	
15	月	ごはん	ポークカレー れんこんとごぼうのサラダ 牛乳プリン	豚もも肉 大豆	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう りんごピューレ れんこん きゅうり	米 押麦 じゃがいも つきごんにゃく 牛乳プリン	米油 ドレッシング ごま	568 17.8 20.4 1.8	695 20.9 23.3 2.2	864 24.5 27.3 2.7	
16	火	ごはん	とり肉のソフトバーグ だいこんサラダ 青菜のスープ ★食生活改善推進員 さんとの、コロボ給食	鶏ももひき肉 はんぺん たまご ハラペーコン 絹ごし豆腐	牛乳 芽ひじき	にんじん みずな チンゲンサイ	たまねぎ しょうが だいこん きゅうり にんにく 緑豆もやし ねぎ	米 片栗粉 上白糖	ごま ごま油	444 23.8 13.7 2.4	561 25.4 18.4 2.8	713 34.5 17.5 3.7	
17	水	ココアパン	とりの唐揚げ(2個) 春雨サラダ コーンクリームシチュー ミルメークコーヒー ★三本木小学校給食コンテスト 最優秀賞献立	鶏もも肉 ロースハム ハラペーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが きゅうり 緑豆もやし たまねぎ キャベツ ホールコーン クリームコーン	パン 片栗粉 緑豆はるさめ 上白糖 じゃがいも 米粉 じゃがいも 米粉 ミルメークコーヒー	大豆油 ごま油 米油	608 25.6 21.7 2.5	774 29.7 26.7 3.3	973 36.1 32.5 4.1	
18	木	ごはん	ショウロンボウ (幼1個・小中2個) 三陸わかめ和え みぞ野菜スープ ★三本木小学校給食コンテスト 主菜部門優秀賞献立	ショウロンボウ 豚もも肉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	緑豆もやし だいこん はくさい ふなしめじ ねぎ にんにく	米 三温糖	ごま油 ごま 米油	441 18.2 15.8 1.9	606 23.8 20.8 2.6	736 27.2 22.3 3.1	
19	金	ごはん	あじの塩こうじみそ焼き さつまいものバターきんぴら けんちん汁 ★三本木小学校給食コンテスト 副菜部門優秀賞献立	あじ 油揚げ 木綿豆腐	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ	米 さつまいも じゃがいも 三温糖 つきごんにゃく	黒ごま 米油 有塩バター	497 26.0 17.0 1.7	607 28.4 18.3 1.9	766 34.0 21.0 2.3	
22	月	ごはん	中華飯の具 わかめとコーンの中華サラダ フルーツ杏仁豆腐	豚もも肉 いか むきえび ツナ水煮	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ はくさい だけのこ きくらげ きゅうり ホールコーン キャベツ みかん ハイネック モモ缶	米 強化米(加砂糖) 片栗粉 杏仁豆腐 中ざら糖	米油 ごま油 ドレッシング	489 19.7 13.9 2.6	615 23.7 15.6 3.4	778 28.2 18.4 4.1	
23	火	わかめ ごはん	スタミナ唐揚げ りっちゃんサラダ ABCマカロニスープ ★吉川西小中学校 リクエスト給食	鶏もも肉 ロースハム かつお節	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん トマト	しょうが にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ セロリ	米 片栗粉 上白糖 マカロニ	大豆油 米油	476 22.7 16.0 2.5	584 24.7 17.6 2.9	736 29.5 20.1 3.6	
24	水	だて正夢 ごはん	ほっけの塩焼き 五目きんぴら せり鍋 ヨーグルト ★学校給食週間 北海道・東北汁めぐり	ほっけ さつまいも 鶏もも肉 木綿豆腐 なたと	牛乳 ヨーグルト	にんじん せり	ごぼう れんこん はくさい 干しいたけ	米 しらたき 三温糖	ごま 米油	480 25.7 13.9 2.6	576 28.6 14.9 2.8	741 34.6 16.7 3.5	
25	木	ごはん	五目厚焼き玉子 里芋のそぼろあんかけ だまこ汁 のりふりかけ ★秋田	五目厚焼き玉子 豚ももひき肉 鶏むね肉	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ ごぼう ふなしめじ ねぎ	米 強化米(加砂糖) さといも 三温糖 片栗粉 だまこ	米油	487 21.4 13.1 1.7	596 24.9 13.9 1.9	756 29.5 15.5 2.2	
26	金	ごはん	とり肉のスタミナ焼き すきごんぶの煮物 石狩汁 ★北海道	鶏もも肉 油揚げ さけ 木綿豆腐 赤みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	にんにく しょうが だいずもやし えだまめ キャベツ だいこん ねぎ ふなしめじ	米 強化米(加砂糖) しらたき 三温糖	米油	461 27.9 15.4 1.8	562 31.8 16.8 2.2	709 38.1 19.2 2.9	
29	月	ごはん	ぶた肉のごまみそ焼き 白菜のおかか和え こつゆ ★福島	豚肩ロース肉 赤みそ かまぼこ かつお節 ほたて	牛乳	にんじん こまつな	しょうが はくさい 干しいたけ きくらげ	米 強化米(加砂糖) 上白糖 三温糖 白玉麩 さといも しらたき	ごま	507 23.4 20.2 2.0	604 25.8 21.0 2.4	758 31.0 24.0 2.9	
30	火	ごはん	ぶりの照り焼き やさいのみそトシ和え 山形のいも煮 角チーズ(中のみ) ★山形	ぶり 油揚げ 赤みそ 牛肉	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	キャベツ 緑豆もやし ごぼう まいたけ ねぎ	米 強化米(加砂糖) 三温糖 さといも 板ごんにゃく	米油	483 24.9 19.7 1.2	580 27.5 20.8 1.4	777 36.0 27.7 1.9	
31	水	チョコ チップパン	ポテトとレバーのケチャップ和え ツナマヨサラダ コンソメスープ	豚レバー 大豆 ツナ油漬 ハラペーコン	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ ホールコーン セロリ たまねぎ	チョコチップパン じゃがいも 三温糖	大豆油 卵不使用マヨネーズ	580 21.4 28.5 2.4	777 27.0 36.3 3.3	986 33.0 45.5 4.4	

★栄養価は『日本食品標準成分表 2020年版(八訂)』で計算しています。

★学校行事や物資等の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



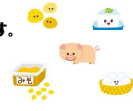
1月の地場産野菜

○さん・サンフラワー会、ポテトの会、ごんの農園の野菜を使用しています。

はくさいねぎ、だいこん、ほうれんそう、じゃがいも、れんこん など

○その他の地場産物

大豆、しょうゆ、みそ、豆腐、油揚げ、ぶた肉、たまご など



～給食費口座振替日のお知らせ～

9期 1月31日(水)

残高のご確認をお願いいたします。