



1月 こんだてよていひょう



令和6年度

大崎市岩出山学校給食センター＜大崎市立川渡小学校＞

日	曜日	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 (からだの働きを助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 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	
9	木	むぎごはん	ぶたどんのぐ キャベツとブロッコリーのサラダ だいこんとえのきたけのみそしる いちごヨーグルト	豚肉 油揚げ ★みそ	牛乳 煮干し ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ ★だいこん	★米 麦 三温糖 かたくり粉	米油 ドレッシング	683 kcal 37.0 g 22.1 g 2.5 g
10	金	ごはん	あかうおのたつたあげ だいすのごもくに しらたまそうじ 	赤魚 ★大豆 かまぼこ 鶏肉 なると	牛乳 こんぶ	にんじん ★せり	しょうが こぼろ 枝豆 ★だいこん 干ししいたけ	★米 かたくり粉 三温糖 白玉もち	大豆油 米油	641 kcal 26.4 g 16.5 g 1.7 g
14	火	ごはん	とりにくのてりやき ごもくきんぴら みそけんちんじる	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ ★みそ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが れんこん ★だいこん ★はくさい	★米 三温糖 じゃがいも	ごま ごま油 米油	585 kcal 29.4 g 18.3 g 2.4 g
15	水	ごもく チャーハン	かぼちゃチーズフライ りっちゃんサラダ ちゅうかスープ	豚肉 ハム かつお節 豆腐 なると	牛乳 こんぶ わかめ チーズ	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たけのこ ぶなしめじ グリーンピース とうもろこし	★米 三温糖 小麦粉 パン粉	米油 大豆油 ごま	634 kcal 22.5 g 19.0 g 1.6 g
16	木	こめこパン	ラザニア コールスローサラダ コンソメスープ	豚肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく とうもろこし	米粉パン ラザニア じゃがいも	米油 ドレッシング 生クリーム	641 kcal 28.1 g 27.9 g 2.6 g
17	金	ゆかり ごはん	だいがくいも(2こ) こまつなとツナのあえもの にこみおでん	ツナ はんぺん がんもどき 鶏肉	牛乳 こんぶ	しそ こまつな にんじん	もやし ★だいこん	★米 さつまいも 水あめ かたくり粉 三温糖	大豆油 ごま ごま油	577 kcal 21.4 g 12.5 g 2.2 g
20	月	ごはん	しろみさかなフライのバーベキューソースがけ パンサンスー ごまキムチじる 	ほっけ ハム 豚肉 豆腐 ★みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし ★はくさい ★ねぎ	★米 春雨 三温糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	大豆油 ごま油 ごま 米油	677 kcal 27.8 g 24.4 g 21.5 g 2.6 g
21	火	ごはん	あつやきたまごのあんかけ ぶたにくとだいこんのにも はくさいのみそしる	卵 豚肉 油揚げ ★みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん さやいんげん	★だいこん ★はくさい ★ねぎ しょうが	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	ごま油	597 kcal 23.2 g 19.4 g 2.4 g
22	水	とりごぼろ ごはん	かつおのフライ たくあんのカリポリサラダ ふるさとすきやきふうじ 	かつお 鶏肉 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう グリーンピース だいこん ★はくさい えのきたけ	★米 三温糖 小麦粉 パン粉	米油 大豆油 ごま油 ごま	620 kcal 27.8 g 17.3 g 2.1 g
23	木	むぎごはん	あげぎょうざ(2こ) チンジャオロースー チャンポンふうスープ かみかみメニュー	豚肉 えび いか	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ ★はくさい 玉ねぎ ★ねぎ	★米 小麦粉 三温糖 かたくり粉 米粉めん	大豆油 ごま油 米油	637 kcal 26.4 g 21.7 g 2.2 g
24	金	ごはん	さけのしおやき ささかまいりおひたし あぶらふのみそしる みかん 	さけ ★豆腐 かまぼこ かつお節 ★みそ	牛乳 煮干し	★つぼみな にんじん	もやし ★はくさい みかん	★米 あぶらふ じゃがいも		567 kcal 31.2 g 13.9 g 2.3 g
27	月	ごはん	とりにくのみそソースがけ だいすもやしとこんぶのにも おくずかけ	鶏肉 ★みそ 油揚げ さつま揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	しょうが 大豆もやし 干ししいたけ ★ねぎ	★米 豆 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 米油	598 kcal 26.1 g 18.7 g 1.7 g
28	火	わかめ ごはん	チーズハンバーグ やさしいごまふうみサラダ たまごスープ いわでやまアイス 岩出山小 リクエスト給食	鶏肉 卵 ★豆腐 ★みそ	牛乳 チーズ わかめ	ブロッコリー にんじん ★ほうれん草	きゅうり キャベツ えのきたけ ★ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉 アイスクリーム	ドレッシング	750 kcal 27.7 g 30.0 g 2.5 g
29	水	むぎごはん	ソースカツ こめめんサラダ ふゆのあったかげんきじる	豚肉 ハム ★油揚げ ★豆腐 ★みそ	牛乳	にんじん	きゅうり とうもろこし ★だいこん ★はくさい ★ねぎ	★米 酒かす 小麦粉 パン粉 三温糖 米粉めん じゃがいも	大豆油 ドレッシング	673 kcal 28.2 g 23.4 g 2.2 g
30	木	ココアパン	とりにくとパンネのトマト煮 いわでやまさんれんこんとごぼうのサラダ ふゆやさしいポトフ	鶏肉 ツナ ウィンナー	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ にんにく きゅうり れんこん とうもろこし マッシュルーム	ココアパン マカロニ 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ ごま	684 kcal 25.3 g 31.6 g 2.7 g
31	金	むぎごはん	シーフードカレー だいこんサラダ アセロラミルクゼリー	あさり えび いか ツナ	牛乳 わかめ	にんじん トマト	玉ねぎ りんご ★だいこん きゅうり にんにく	★米 麦 じゃがいも 三温糖 ゼリー	米油 ごま油 カレーラッ	656 kcal 21.1 g 18.5 g 2.5 g



毎日牛乳がつかます。

*献立は材料の都合により変更する場合があります。



魚の小骨に注意して食べましょう。

★のついている食材は、大崎地域産を予定しています。



～今月の宮城県 及び 大崎市の主な食材の産地～

米・麦・パン・牛乳・みそ・豆腐・油揚げ・大豆・豚肉・卵・米粉めん・アイスクリーム・
酒かす・はくさい・だいこん・ほうれん草・つぼみな・ねぎ・せり・えのきたけ・こまつな
チンゲンサイ・枝豆・ぶなしめじ



給食費口座振替日の
お知らせ

9期 1月31日(金)
残高のご確認をお願い致します。