

1月こんだてひょう

令和4年 大宮小学校

※ 諸事情により献立を変更する事があります。

区分 日曜日	献立名			使用材料			エネルギー kcal たんぱく質 g
	主食	牛乳	おかず	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	
				(赤の食品)	(緑の食品)	(黄の食品)	
12 (水)	米粉と大豆のドライカレー	牛乳	はるさめ たまご 春雨と卵のスープ ふくじんげ 福神漬	ふた肉 大豆 けいらん 鶏卵	ピーマン 玉ねぎ エリンギ にんじん にんにく 生姜 ちんげん菜 えのきたけ 福神漬	こめ 米粉 さとう はるさめ マーガリン あぶら油 かたくり粉	601 20.9
13 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	やさいいりふたみそ だいこん 大根のすまし汁 ヨーグルト	ふた肉 とうふ みそ かまぼこ ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ だいこん さやいんげん えのきたけ 福神漬 こまつな 小松菜	こめ 米粉 さとう 小麦 ごま	659 26.4
14 (金)	せきはん 赤飯	牛乳	たいしおや 鯛の塩焼き こうはく 紅白なます あおさのみそ汁	あずき とうふ 小豆 豆腐 みそ 鯛 あおさ	にんじん だいこん 大根 えのきたけ 玉ねぎ	こめ 米粉 もち米 ごま さとう	592 28.1
17 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	まつかぜや 松風焼き たくげん 筑前煮	とりにく ぶた肉 ちくわ みそ けいらん 鶏卵	にんじん ごぼう れんこん ねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん こんにゃく	こめ 米粉 小麦 さとう あぶら油 ごま パン粉 かたくり粉	647 27.9
18 (火)	ことう 黒糖パン	牛乳	てや 照り焼きチキン こんにゃくサラダ キャベツスープ	とりにく 鶏肉 ベーコン	にんじん しょうが 大根 とうもろこし ほうれん草 キャベツ こんにゃく えのきたけ 玉ねぎ	ことう 黒糖パン マヨネーズ さとう	651 29.7
19 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	みずな 水菜のかき揚げ ひじきの炒め煮	だいず 大豆 ちくわ けいらん 鶏卵	にんじん とうもろこし さやいんげん しいたけ ごぼう みずな 水菜 こんにゃく 玉ねぎ	こめ 米粉 小麦 さとう あぶら油 こむぎ 小麦粉	634 20.2
20 (木)	にんじゃごはん	牛乳	とうふ 豆腐の田楽 さいも 里芋汁	とうふ 豆腐 あぶら油揚げ ちりめんじゃこ	にんじん れんこん だいこん ねぎ グリーンピース	こめ 米粉 さとう さといも 里芋 ごま	560 22
21 (金)	じものいちばん みえ地物一番給食の日 むぎ 麦ごはん	牛乳	そばのトウバンジャン焼き ほうれん草のごまあえ どさんこ汁	ぶた肉 みそ さば 鯖	にんじん ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 えのきたけ 玉ねぎ とうもろこし	こめ 米粉 小麦 さとう ごま じゃがいも	642 27.6
24 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パンサンスー	とうふ 豆腐 ぶた肉 ロースハム	にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ 米粉 小麦 さとう ごま油 あぶら油 かたくり粉	653 25.1
25 (火)	ジャンバラヤ	牛乳	コーンチャウダー 手づくりいちごゼリー	ウインナー ベーコン	にんじん 玉ねぎ にんにく ピーマン セロリー しめじ トマト缶 とうもろこし	こめ 米粉 さとう 米粉 あぶら油 じゃがいも いちごゼリーの素	618 16.9
26 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	シェパーズパイ だいこん 大根スープ	ぶた肉 ベーコン とうふ 豆腐 豆乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ だいこん ちんげん菜 にんにく トマト缶	こめ 米粉 小麦 さとう あぶら油 パン粉 マーガリン じゃがいも 米粉	579 19
27 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	豚肉のアングレース さわやかキャベツ オニオンスープ	ぶた肉 ベーコン	にんじん しょうが キャベツ パセリ 玉ねぎ レモン果汁 えのきたけ	こめ 米粉 小麦 さとう あぶら油 かたくり粉 パン粉	648 20.8
28 (金)	ごっつお飯	牛乳	豚汁 みかんヨーグルト	わらさ ぶた肉 とうふ あぶら油揚げ みそ ヨーグルト	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ みかん缶 しめじ だいこん 大根 こんにゃく	こめ 米粉 さとう さといも 里芋	605 26
31 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	肉じゃが おからサラダ	ぶた肉 おから ツナ	にんじん 玉ねぎ さやいんげん こんにゃく みずな 水菜	こめ 米粉 小麦 さとう あぶら油 じゃがいも マヨネーズ	657 23.2

※三重県では毎月第3日曜日の前後2週間の中で「みえ地物一番給食の日」を設定し、地場産物を活用した学校給食や食育の取組を進めています。

1月24日から1月28日は
ぜんこくがっこうきょうしゅくしゅうかん
全国学校給食週間です。
しゅうかんちゅう きょうしゅく がいにく りょうり
週間中には給食でできる外国の料理を
あつ 集めました。新メニューもありますの
たの でお楽しみに。