

1月こんだてひょう

令和5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 (赤の食品)	体の調子を整える食品 (緑の食品)	熱や力になる食品 (黄の食品)		
11 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	すき焼き風煮 りんご金団	ぶた肉 焼き豆腐	牛乳 にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜 こんにやく りんご	こめ 小麦 さとう 油 サツマイモ	657 20.6
12 (木)	ポークカレーライス	牛乳	フレンチサラダ 福神漬	ぶた肉 ロースハム	牛乳 にんじん	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ りんご 福神漬 キャベツ とうもろこし	こめ 小麦 さとう 油 小麦粉 ドレッシング じゃがいも	708 21.1
13 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	たいの塩こうじ焼き 紅白なます 白玉雑煮	たい かまぼこ	牛乳 にんじん ねぎ こまつな 小松菜	だいこん 白菜 えのきたけ	こめ 小麦 さとう ごま 白玉団子	589 26.8
16 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	肉じゃが 小松菜のごま和え	ぶた肉 あぶら油揚げ	牛乳 にんじん さやいんげん こまつな 小松菜	たまねぎ キャベツ こんにやく	こめ 小麦 さとう 油 じゃがいも ごま	594 21.1
17 (火)	ことう 黒糖パン	牛乳	おから入り手作りハンバーグ 大根スープ 季節の柑橘	とり肉 ぶた肉 おから ベーコン	牛乳 にんじん チンゲン菜	たまねぎ 大根 いよかん	ことう 黒糖パン さとう かたくり粉	643 28.3
18 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ホイコーロー 春雨スープ バナナ	ぶた肉 みそ ベーコン	牛乳 にんじん ニラ ピーマン チンゲン菜	キャベツ たけのこ にんにく しょうが バナナ	こめ 小麦 さとう ごま油 春雨	611 20.5
19 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	かのもどきの詰め煮 変わり金平 ひじきのり	かのもどき とり肉 ひじきのり	牛乳 にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	こめ 小麦 さとう 油 じゃがいも ごま	624 21.7
20 (金)	みえじものいちばんきゅうしよくひ 三重地物一番給食の日 むぎ 麦ごはん	牛乳	さかなこうそうや 魚の香草焼き 和風ポトフ	しいら 鶏肉 大豆	牛乳 にんじん ねぎ	だいこん 大根 れんこん しいたけ	こめ 小麦 さとう オリーブ油 パン粉 マヨネーズ じゃがいも	638 31.7
23 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	キムチ鍋 しっとりおからサラダ	ぶた肉 豆腐 みそ おから ツナ	牛乳 にんじん ニラ パセリ	はくさい 白菜 キムチ たまねぎ えのきたけ きゅうり しいたけ 白菜 大根	こめ 小麦 さとう ごま油 マロニー マヨネーズ	593 20.3
24 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	とんてき ゆでキャベツ わかめスープ	ぶた肉 豆腐 わかめ	牛乳 にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ	こめ 小麦 さとう 油 かたくり粉 ごま	569 22.5
25 (水)	てまぎ ずし 手巻き寿司	牛乳	三重なばなのすまし汁	ぶた肉 ツナ 豆腐 焼きのり	牛乳 にんじん みよな みつば	たまねぎ きゅうり みよな 生姜 たくあん漬	こめ さとう マヨネーズ かたくり粉	606 26.7
26 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	あおさのかきあげ ひじきのり炒め煮 いちご	ちくわ 大豆 とり肉 鶏卵	牛乳 にんじん さやいんげん	たまねぎ いちご ごぼう しいたけこんにやく とうもろこし	こめ 小麦 さとう 油 小麦粉	625 20.9
27 (金)	ごつつお飯	牛乳	どさんこ汁 ヨーグルト	わらさ ぶた肉 みそ	牛乳 にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ もやし とうもろこし	こめ さとう じゃがいも	606 24.0
30 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	チキンチキンごぼうれんこん みよな 水菜のスープ キャベツの中華味	とり肉 ベーコン	牛乳 にんじん みよな えだまめ 枝豆	ごぼう たまねぎ れんこん キャベツ えのきたけ しょうが	こめ 小麦 さとう 油 ごま油 かたくり粉	609 21.8
31 (火)	コーンピラフ	牛乳	米粉入り冬野菜のクリームシチュー 手作りぶどうゼリー	とり肉 ベーコン	牛乳 にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ とうもろこし カリフラワー	こめ こめこ 米粉 油 ゼリーの素 マーガリン	572 18.7

※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30日は全国学校給食週間です。
週間中は、地域の食材を使った料理や、郷土料理、他県の人気メニューなどを取り入れました。おたのしみに。