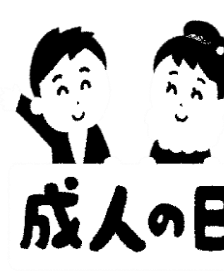


1月学校給食予定献立表

冬休みは楽しく過ごせましたか？
少し長めのお休みでしたが、夜更かしをしまったり、食べ過ぎてしまった人はいませんか？
給食は、7日からスタートします。
三が日が過ぎたら徐々に生活リズムを戻しておきましょう。



あけまして
おめでとう
ございます

月	火	水	木 1	金 2
6	7	8	9	10
<p>献立表の数値・数量は小学校中学年1人当たりの値です。</p> <p>低学年 20%減(ごはん) 10%減(おかず)</p> <p>高学年 20%増(ごはん) 15%増(おかず)</p> <p>中学生 35%増(ごはん・おかず)になります。</p>	<p>●せきはん 603/702</p> <p>●さけのしおこうじやき</p> <p>★赤飯の素 [20g]</p> <p>★さけ [50] 塩こしょう [7]</p> <p>●だいこんのなます</p> <p>大根 [30] 金時にんじん [5]</p> <p>米酢 [2.7] ★炒りごま [0.8]</p> <p>砂糖 [2] 塩 [0.05]</p> <p>●おそうに</p> <p>★もち [1こ] かぶ [20]</p> <p>乾燥しいたけ [0.5] にんじん [7]</p> <p>白菜 [1.5] 小松菜 [10]</p> <p>★淡色辛みそ [8] ★だしパック [1.5]</p> <p>水 [100]</p>	<p>●わかめごはん 598/727</p> <p>★炊き込みわかめ [2]</p> <p>●しょうゆラーメン</p> <p>★中華めん [35] 豚もも肉 [20]</p> <p>★もやし [20] ほうれん草 [20]</p> <p>にんじん [10] 菜ねぎ [3]</p> <p>コーン [5] ★薄口しょうゆ [2]</p> <p>★濃口しょうゆ [1.5] ★中華だしの素 [1.5]</p> <p>塩 [0.05] こしょう [0.02]</p> <p>水 [100]</p> <p>●さんしょくナムル</p> <p>切り干し大根 [3] きゅうり [10]</p> <p>にんじん [5] 砂糖 [1]</p> <p>★炒りごま [0.5] ★ごま油 [0.5]</p> <p>★濃口しょうゆ [1.8]</p> <p>★やきめざし [1こ]</p>	<p>●ごはん 651/794</p> <p>●ちくぜんに</p> <p>若鶏もも皮つき [30] ごぼうさがき [15]</p> <p>★厚揚げ [15] 里芋 [20]</p> <p>にんじん [15] だけのご水煮 [10]</p> <p>こんにゃく [20] 生しいたけ [5]</p> <p>いんげん [5] 砂糖 [3.5]</p> <p>本みりん [0.8] ★濃口しょうゆ [2]</p> <p>★薄口しょうゆ [3] 純米酒 [2]</p> <p>米ぬか油 [1] 水 [30]</p> <p>●はくさいのゆかりあえ</p> <p>白菜 [15] きゅうり [20]</p> <p>ゆかり [0.6] 塩 [0.03]</p> <p>★お米deメーブルマフィン [1こ]</p>	<p>★こくとうパン(中) 708/859</p> <p>●きなこあげパン(小)</p> <p>★コッパパン [50] 米ぬか油 [5]</p> <p>★きな粉 [6] 砂糖 [6]</p> <p>塩 [0.05]</p> <p>●ふゆやさいのクリームシチュー</p> <p>若鶏もも皮つき [30] じゃがいも [45]</p> <p>しめじ [7] にんじん [10g]</p> <p>たまねぎ [60] ★枝豆 [20]</p> <p>★刈りゆかり [7] ★牛乳 [5g]</p> <p>★脱脂粉乳 [1.5] ★コンソメ [0.5]</p> <p>塩 [0.02] こしょう [0.01]</p> <p>水 [65]</p> <p>●キャバツとハムのサラダ</p> <p>キャバツ [30] コーン [10]</p> <p>★ローズハム [5] ★薄口しょうゆ [2]</p> <p>砂糖 [2g] 米酢 [2]</p> <p>オリーブオイル [0.6] 塩 [0.01]</p>
13	14	15	16	17
 <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">成人の日</p>	<p>●ごはん 656/827</p> <p>●やきししゃも 2び(中3層)</p> <p>ししゃも</p> <p>●ぶたにくときのこのいためもの</p> <p>豚もも肉 [50] にんじん [15]</p> <p>たまねぎ [50] しめじ [15]</p> <p>生しいたけ [10] 菜ねぎ [7]</p> <p>純米酒 [2] ★濃口しょうゆ [2]</p> <p>★薄口しょうゆ [3] 本みりん [3]</p> <p>砂糖 [2.5] 米ぬか油 [0.5]</p> <p>★だしパック [1.3] 水 [25]</p> <p>●ひじきのすのこの</p> <p>乾燥ひじき [0.8] 切り干し大根 [3]</p> <p>★ローズハム [5] ★枝豆 [5]</p> <p>米酢 [2.5] ★薄口しょうゆ [1.6]</p> <p>砂糖 [2.3]</p>	<p>●ごもくごはん 584/724</p> <p>★五目釜飯の素 [20]</p> <p>●かやくうどん</p> <p>★うどん [30] 若鶏もも皮なし [25]</p> <p>菜ねぎ [5] にんじん [10]</p> <p>★うすあげ [5] たまねぎ [25]</p> <p>乾燥しいたけ [0.5] ★だしパック [1.5]</p> <p>食塩 [0.02] ★薄口しょうゆ [4]</p> <p>★濃口しょうゆ [2] 本みりん [1.2]</p> <p>水 [105]</p> <p>●こまつなとじゃこのあえもの</p> <p>小松菜 [30] にんじん [10]</p> <p>★ちりめんじゃこ [5] ★濃口しょうゆ [1]</p> <p>砂糖 [0.8] ★ごま油 [0.5]</p>	<p>●ごはん 599/750</p> <p>●ちゅうかいため</p> <p>豚もも肉 [30] しょうが [0.5g]</p> <p>砂糖 [1] ★薄口しょうゆ [1]</p> <p>だけのご水煮 [10] にんじん [15]</p> <p>たまねぎ [35] 白菜 [20]</p> <p>★かまぼこ [5] こしょう [0.02]</p> <p>★濃口しょうゆ [2.5] ★中華だしの素 [1.2]</p> <p>水 [20] 片栗粉 [1.5]</p> <p>米ぬか油 [1]</p> <p>●きゅうりとこんにゃくのサラダ</p> <p>きゅうり [30] こんにゃく [10]</p> <p>にんじん [5] 米酢 [1.5]</p> <p>★濃口しょうゆ [2] 砂糖 [1]</p> <p>★炒りごま [0.7] ★ごま油 [0.5]</p> <p>★しゅうまい 2こ(小) 3こ(中)</p>	<p>★コッパパン 725/878</p> <p>●どりにくのレモンソース</p> <p>若鶏もも皮なし [60] 片栗粉 [9.5]</p> <p>純米酒 [15] 塩 [0.2]</p> <p>米ぬか油 [6] ★レモン果汁 [2.1]</p> <p>砂糖 [2.6] ★濃口しょうゆ [3.5]</p> <p>水 [2.2]</p> <p>●プロッコリーとツナのサラダ</p> <p>プロッコリー [25] ★ツナ [5]</p> <p>★レモン果汁 [1] コーン [10]</p> <p>塩 [0.02] こしょう [0.02]</p> <p>★薄口しょうゆ [1.5] 砂糖 [1.3]</p> <p>●ペーコンとレタスのスープ</p> <p>★豚ペーコン [5] たまねぎ [30]</p> <p>レタス [20] にんじん [10]</p> <p>白ねぎ [5] ★コンソメ [1.8]</p> <p>★薄口しょうゆ [1] こしょう [0.02]</p> <p>水 [110]</p>
20	21	22	23	24
<p>●ごはん 631/764</p> <p>●とりのばいにくやき</p> <p>若鶏もも皮つき [60] 梅肉 [3]</p> <p>にんにく [0.3] ★濃口しょうゆ [2]</p> <p>本みりん [0.8] 砂糖 [1.5]</p> <p>水 [1]</p> <p>●こまつなあえ</p> <p>★ちりめんじゃこ [3] キャバツ [25]</p> <p>★もやし [10] 砂糖 [1.5]</p> <p>★米酢 [1.8] ★薄口しょうゆ [1.8]</p> <p>★炒りごま [1]</p> <p>●すいとんいりみそしる</p> <p>★すいとん [20] じゃがいも [20]</p> <p>たまねぎ [10] しめじ [5]</p> <p>にんじん [10] 乾燥しいたけ [0.7]</p> <p>菜ねぎ [5] ★淡色辛みそ [8]</p> <p>★だしパック [1.5] 水 [105]</p>	<p>●ごはん 635/784</p> <p>●いかのかりんあげ</p> <p>★いか [60] 片栗粉 [11]</p> <p>米ぬか油 [5] ★濃口しょうゆ [2.5]</p> <p>★薄口しょうゆ [2.5] 砂糖 [4]</p> <p>純米酒 [2]</p> <p>●キャバツのこんぶあえ</p> <p>キャバツ [30] にんじん [10]</p> <p>★薄口しょうゆ [0.6] 塩昆布 [1.5]</p> <p>●じゃがいものみそしる</p> <p>じゃがいも [25] たまねぎ [20]</p> <p>こんにゃく [10] 生しいたけ [7]</p> <p>菜ねぎ [5] ★淡色辛みそ [8]</p> <p>★だしパック [1.5] 水 [105]</p>	<p>●ごはん 727/925</p> <p>●まーぼーあつあげ</p> <p>★厚揚げ [35] 豚ひき肉 [45]</p> <p>たまねぎ [45] にんじん [15]</p> <p>白ねぎ [5] しょうが [0.5]</p> <p>にんにく [0.5] ★赤色辛みそ [7]</p> <p>★中華だしの素 [0.8] 砂糖 [1.8]</p> <p>★豆板醤 [0.05] しょうが [0.5]</p> <p>★中辛味噌 [0.25] 水 [35]</p> <p>片栗粉 [2] 米ぬか油 [0.5]</p> <p>●ちゅうかふうサラダ</p> <p>にんじん [5] きゅうり [30]</p> <p>コーン [5] 砂糖 [1.5]</p> <p>★ごま油 [1] 米酢 [1]</p> <p>★濃口しょうゆ [1.5] ★炒りごま [1]</p> <p>★うんしゅうみかんゼリー [1こ]</p>	<p>●ごはん 558/670</p> <p>●ホキのかんこくふうりやき</p> <p>★ホキ [1切] 本みりん [2]</p> <p>砂糖 [1] ★濃口しょうゆ [3]</p> <p>★コチジャン [0.3] ★甜麺醤 [0.5]</p> <p>●こまつなとちくわのあえもの</p> <p>小松菜 [20] キャバツ [15]</p> <p>★焼き竹輪 [5] ★濃口しょうゆ [2]</p> <p>砂糖 [1.7] ★炒りごま [0.8]</p> <p>●ちゅうかスープ</p> <p>★スープ用ワタシ [15] チンゲンサイ [15]</p> <p>乾燥しいたけ [0.5] ★もやし [10]</p> <p>にら [3] たまねぎ [30]</p> <p>★濃口しょうゆ [0.5] 塩 [0.02]</p> <p>こしょう [0.02] 水 [110]</p>	<p>★コッパパン 683/849</p> <p>●ブラウンシチュー</p> <p>豚もも肉 [45] 米ぬか油 [1]</p> <p>じゃがいも [40] たまねぎ [50]</p> <p>マッシュルーム [5] しめじ [10]</p> <p>にんじん [12] にんにく [0.35]</p> <p>しょうが [0.35] 赤ワイン [1.8]</p> <p>★ピラチューの素 [9] ★コンソメ [0.5]</p> <p>こしょう [0.02] ★コンソメ [0.5]</p> <p>★ケチャップ [5] ★デミグラスソース [5]</p> <p>水 [60]</p> <p>●きゅうりのココロサラダ</p> <p>きゅうり [15] コーン [15]</p> <p>★枝豆 [10] 米酢 [2]</p> <p>こしょう [0.02] 砂糖 [1.2]</p> <p>★濃口しょうゆ [1] 塩 [0.03]</p> <p>オリーブオイル [1]</p> <p>★メーブルジャム 1こ</p>
27	28	29	30	31
<p>●ごはん 600/761</p> <p>●にくじやが</p> <p>豚もも赤身肉 [40] じゃがいも [45]</p> <p>たまねぎ [50] にんじん [15]</p> <p>こんにゃく [20] グリンピース [10]</p> <p>砂糖 [3] ★濃口しょうゆ [4]</p> <p>★薄口しょうゆ [1] 本みりん [2.5]</p> <p>★だしパック [2] 米ぬか油 [0.5]</p> <p>水 [30g]</p> <p>●もやしときゅうりのおかかあえ</p> <p>★もやし [20] きゅうり [15]</p> <p>★ちりめんじゃこ [4.5] かつお節 [0.8]</p> <p>★濃口しょうゆ [1.5] 砂糖 [0.5]</p> <p>★こくもつふりかけ [1こ]</p>	<p>●ごはん 731/849</p> <p>●チキンなんばん</p> <p>若鶏もも皮つき [60] 純米酒 [5]</p> <p>塩 [0.02] こしょう [0.02]</p> <p>片栗粉 [8] 米ぬか油 [5]</p> <p>砂糖 [2.3] ★濃口しょうゆ [2.6]</p> <p>米酢 [1.2] 一味唐辛子 [0.02]</p> <p>水 [3.5]</p> <p>★タルタルソース(卵不使用) [1袋]</p> <p>●ポイルキャバツ</p> <p>キャバツ [30]</p> <p>●ぐたくさみそしる</p> <p>こんにゃく [15] さつまいも [15]</p> <p>しめじ [10] 大根 [10]</p> <p>菜ねぎ [5] ★淡色辛みそ [8]</p> <p>★だしパック [1.6] 水 [120]</p>	<p>●げんまいごはん 680/864</p> <p>●ポークカレー</p> <p>豚もも肉 [35] にんじん [13]</p> <p>たまねぎ [50] じゃがいも [35]</p> <p>グリーンピース [3] しめじ [7]</p> <p>にんにく [0.3] しょうが [0.3]</p> <p>カレー粉 [0.08] ★カレールウ [12]</p> <p>★ケチャップ [2] ★とんかつソース [1.5]</p> <p>米ぬか油 [2] 水 [60]</p> <p>●プロッコリーとコーンのサラダ</p> <p>プロッコリー [30] コーン [15]</p> <p>砂糖 [1.2] ★濃口しょうゆ [1.5]</p> <p>米酢 [1.5] ★ごま油 [0.7]</p>	<p>●ごはん 634/783</p> <p>●くじらのたつたあげ</p> <p>くじら肉 [60] しょうが [0.8]</p> <p>★濃口しょうゆ [2] ★薄口しょうゆ [3]</p> <p>本みりん [1] 純米酒 [2]</p> <p>片栗粉 [8] 米ぬか油 [4.8]</p> <p>●だいこんとたまねぎのみそしる</p> <p>大根 [20] たまねぎ [20]</p> <p>生しいたけ [5] 菜ねぎ [5]</p> <p>カットわかめ [0.5] ★淡色辛みそ [8]</p> <p>★だしパック [1.5] 水 [105]</p> <p>●キャバツのごまあえ</p> <p>キャバツ [25] にんじん [10]</p> <p>★炒りごま [0.7] ★濃口しょうゆ [1.5]</p> <p>砂糖 [1]</p>	<p>★こくとうパン(小) 625/804</p> <p>●きなこあげパン(中)</p> <p>★コッパパン [50] 米ぬか油 [5]</p> <p>★きな粉 [6] 砂糖 [6]</p> <p>塩 [0.05]</p> <p>●ポトフ</p> <p>★輪切手 [25] じゃがいも [20]</p> <p>キャバツ [25] にんじん [10]</p> <p>しめじ [10] たまねぎ [30]</p> <p>セロリ [5] ★コンソメ [1.8]</p> <p>★薄口しょうゆ [0.8] 塩 [0.02]</p> <p>こしょう [0.02] 水 [100]</p> <p>●こまつなとツナのサラダ</p> <p>小松菜 [20] にんじん [10]</p> <p>★ツナ [5] ★レモン果汁 [1]</p> <p>コーン [10] 塩 [0.01]</p> <p>こしょう [0.02] ★薄口しょうゆ [2]</p> <p>砂糖 [1.3]</p>

今月の生産者さん

宮本重治さん・・ねぎ、白菜、人参、キャバツ、かぶ
小柳善令さん・・白菜、キャバツ・にんじん
セイコーファームさん・・しめじ
雪谷さん・・しいたけ 関本さん・・お米
道の駅さん・・キャバツ



【献立および献立表について】

都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。
変更した場合は学校へ連絡いたします。
★の加工食材のアレルギーは、別紙「アレルギー原因食物一覧」で確認ください
食材後ろの【数値】の単位は、原則「g」です。牛乳は毎日つきます。

