



# 1月 こんだてよてい表



令和5年度

大崎市岩出山学校給食センター < 大崎市立岩出山小学校 >

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 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
									主食
10 水	むぎごはん	ぶたどんのぐ ほうれんそうのおひたし こめこめんのすましじる ぼんかん	豚肉 かまぼこ かつお節 油揚げ なると	牛乳	★ほうれん草 にんじん みつば	たまねぎ もやし ★ねぎ 干ししいたけ ぼんかん	★米 麦 三温糖 かたくり粉 米粉めん	米油	626 kcal 29.2 g 16.8 g 2.2 g
11 木	ココアパン	とりにくとペンネのトマトに ごぼうサラダ ふゆやさいのポトフ	鶏肉 ツナ ウィンナー	牛乳	トマト にんじん フロコッリー パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり とうもろこし ★だいこん	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
12 金	キムチごはん	かぼちゃチーズフライ りっちゃんサラダ たまごスープ	豚肉 ハム かつお節 卵 豆腐	牛乳 こんぶ チーズ	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	はくさい ★キャベツ とうもろこし きゅうり えのきだけ	★米 三温糖 かたくり粉	ごま油 大豆油 米油 ごま	634 kcal 24.3 g 21.0 g 2.3 g
15 月	ごはん	あかうおのたつたあげ だいすのごもくに しらたまそうに	赤魚 ★大豆 かまぼこ 鶏肉 なると	牛乳 こんぶ	にんじん せり	ごぼう 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 26.5 g 16.5 g 1.8 g
16 火	ごはん	あんかけたまご焼き ぶたにくとだいこんのもの みそけんちんじる	卵 豚肉 ★豆腐 ★油揚げ ★みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	★だいこん ★ねぎ ふなしめじ ★はくさい しょうが	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	ごま油 米油	624 kcal 23.0 g 21.0 g 2.6 g
17 水	ごはん	はるまき ビーフンいため ごもくスープ	豚肉 鶏肉 ★豆腐	牛乳	にんじん ピーマン ★にら	★キャベツ たまねぎ ★はくさい 干ししいたけ きくらげ	★米 ビーフン	大豆油 ごま油	674 kcal 21.3 g 26.5 g 1.7 g
18 木	むぎごはん	シーフードカレー キャベツとわかめのあえもの ヨーグルト	ほたて えび いか かまぼこ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ りんご ★キャベツ きゅうり	★米 麦 じゃがいも 三温糖	米油 ごま油 ごま カレーウ ドレッシング	652 kcal 24.7 g 17.6 g 2.4 g
19 金	ごはん	しろみざかなフライパーベキューソース パンサンデー ごまキムチじる	ホキ 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 三温糖 春雨 じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま 米油	677 kcal 24.4 g 21.5 g 2.7 g
22 月	ごはん	ハンバーグのきのこソースがけ ちくせんに わかめととうふのみそじる	鶏肉 油揚げ 豆腐 ★みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん さやいんげん	マッシュルーム えのきだけ たまねぎ だけのこ 干ししいたけ	★米 三温糖 じゃがいも	米油	651 kcal 27.9 g 23.6 g 2.6 g
23 火	むぎごはん	あげきょうざ(2こ) チンジャオロース チャンポンふうスープ	豚肉 えび いか	牛乳	にら ピーマン パプリカ にんじん さやいんげん	たけのこ ★はくさい たまねぎ ★ねぎ	★米 麦 三温糖 かたくり粉 米粉めん	大豆油 ごま油 米油	649 kcal 28.6 g 22.1 g 2.5 g
24 水	ごはん	さばのわふうカレーに ひじきとだいすのもの だてなちゃんこなべ ミルクプリン	さば ★大豆 さつま揚げ 豚肉 ★凍り豆腐 ★みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう ★だいこん ★はくさい しょうが	★米 三温糖 じゃがいも ミルクプリン	米油	683 kcal 25.9 g 24.2 g 2.7 g
25 木	こめこパン	とりにくのてりやき やさいのごまふうみサラダ エビーシースープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	フロコッリー にんじん パセリ	きゅうり ★キャベツ ★だいこん たまねぎ	米粉パン マカロニ じゃがいも	米油 ドレッシング	590 kcal 29.5 g 24.0 g 2.2 g
26 金	とりごぼう ごはん	あじのフライ たくあんのカリポリサラダ ふるさとすきやきふうに	鶏肉 あじ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん ★しゅんぎく	ごぼう グリーンピース きゅうり ★はくさい えのきだけ	★米 三温糖	米油 大豆油 ごま油 ごま	637 kcal 33.9 g 19.2 g 2.3 g
29 月	ごはん	ささかまのいそべあげ ごもくきんぴら おкусかけ	かまぼこ 豚肉 油揚げ	牛乳 あおのり	にんじん ピーマン さやえんどう	ごぼう れんこん 干ししいたけ	★米 豆 てんぷら粉 三温糖 うーめん じゃがいも かたくり粉	大豆油 ごま ごま油 米油	616 kcal 25.4 g 17.9 g 2.9 g
30 火	ゆかり ごはん	さけのレモンふうみやき ごっつおーペろサラダ とんじる いわでやまパニアイス	さけ ハム 豚肉 豆腐 ★みそ	牛乳 チーズ	にんじん しそ	きゅうり ★はくさい ★だいこん とうもろこし ごぼう	★米 米粉めん じゃがいも アイスクリーム	米油 ドレッシング	769 kcal 32.5 g 28.7 g 2.9 g
31 水	ごはん	とりにくのみそソースがけ つぼみなとツナのあえもの のっぺい汁	鶏肉 ★みそ ツナ 油揚げ	牛乳	にんじん ★つぼみな	もやし ★だいこん ★ねぎ ふなしめじ	★米 かたくり粉 三温糖	大豆油 ごま油	616 kcal 26.9 g 20.4 g 2.3 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・牛乳・みそ・豆腐・油揚げ・大豆・豚肉・卵・うーめん・米粉めん・アイスクリーム・凍り豆腐・にんじん・はくさい・だいこん・ほうれん草・しゅんぎく・つぼみな・ねぎ・せり・えのきだけ・みつば・枝豆



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致します。