



# 1月 たのしい給食



大崎市田尻学校給食センター マザースキッチンたじい

日 曜	献立名		料理に使用する 6つの なかも						エネルギー (kcal)		給食の ない 学校	
	主食	おかず	血や肉や骨になる 赤のなかも		からだの調子をととのえる 緑のなかも		熱や力のもとになる 黄のなかも		たんぱく質 (g)	脂質 (g)		
			1群 魚介・肉 大豆 大豆製品	2群 乳類・漿類 小魚類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 穀類・いちもん 砂糖類	6群 油脂類 穀物類				
8 木	麦ご飯	鶏肉のごまみそ焼き つぼみ菜入りおひたし のっつい汁	鶏肉 みそ かつお節 油揚げ	牛乳	つぼみ菜 こまつな にんじん	もやし れんこん だいこん ねぎ しいたけ	米 大麦 三温糖 さといも 片栗粉	ごま	541 28.8 15.7 2.4	680 34.2 17.8 3.0		
9 金	麦ご飯	白身魚フライ・パックソース おしゃれきんびら ボトフ みかん	白身魚フライ ベーコン ワインナー 	牛乳	ピーマン にんじん ブロッコリー バセリ	ごぼう れんこん だけのこ たまねぎ キャベツ みかん	米 大麦 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	大豆油 米油	603 20.6 19.1 2.4	725 23.1 20.8 2.9		
13 火	麦ご飯	テジブルコギ ナムル 豆腐の中華スープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト	赤パプリカ にら こまつな にんじん	たまねぎ もやし どうもろこし 干し椎茸 だけのこ ねぎ	米 大麦 三温糖 片栗粉	米油 ごま こま油	622 29.9 19.2 2.7	762 35.7 21.9 3.4		
14 水	麦ご飯	さわらの西京焼き 厚揚げのみぞ煮 かきたま汁	さわら 生揚げ みそ 木綿豆腐 みぞこ 	鶏肉 みそ 木綿豆腐 みぞこ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だけのこ 干ししいたけ	米 大麦 三温糖 片栗粉	米油	547 28.4 19.8 1.8	692 34.6 23.2 2.6	
15 木	減塩 ソフトパン	野菜コロッケ・パックソース れんこんとツナのサラダ カレーうどん	ツナ 鶏肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ れんこん えだまめ たまねぎ 干し椎茸 だけねぎ	減塩ソフトパン コロッケ 三温糖 うどん	大豆油 卵不使用マヨネーズ 米油	671 23.0 28.9 3.3	831 28.5 34.0 4.1		
16 金	麦ご飯	五目厚焼きたまご 油麸の甘辛炒め 豚汁 お魚ぶりかけ	たまご 鶏肉 みそ 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ はくさい ごぼう だいこん ねぎ	米 大麦 油麸 三温糖 こんにゃく じゃがいも	米油	579 25.6 18.7 2.3	726 30.7 21.3 2.6		
19 月	麦ご飯	ガパオライスの具 ひじきのごまネーズ トックスープ	豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん ピーマン にら	たまねぎ キャベツ どうもろこし はくさい 干し椎茸 もやし	米 大麦 三温糖 トップ	米油 卵不使用マヨネーズ ごま こま油	584 25.3 20.7 2.3	747 30.7 24.6 3.0		
20 火	麦ご飯	いわしのオレンジ煮 切干大根の煮物 鶏だんご汁	いわし 油揚げ 大豆 チキンボール 木綿豆腐	牛乳	にんじん	切干しだいこん もやし だいこん ぶなしめじ ねぎ	米 大麦 こんにゃく 三温糖	米油	546 25.0 17.0 2.5	691 30.3 19.8 3.0		
21 水	ゆかり ご飯	ささかまの磯辺揚げ こんがりきつねサラダ ほかほかすっぽご汁	笹かまぼこ 油揚げ 凍り豆腐 厚揚げ	牛乳 あおさ	にんじん	キャベツ たまねぎ どうもろこし ごぼう ねぎ 干し椎茸	米 大麦 三温糖 うめん じゃがいも 片栗粉	大豆油 米油	607 20.9 22.4 2.6	772 25.6 26.4 3.4		
22 木	麦ご飯	ポークカレー フレンチサラダ 豆乳パンナコッタ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり どうもろこし	米 大麦 じゃがいも 豆乳パンナコッタ	ドレッシング	666 21.2 24.5 2.6	836 25.8 29.0 3.2		
23 金	ご飯	照り焼きハンバーグ ブロッコリーとパブリカのソテー なめことたまごのスープ	ハンバーグ おさかなソービージ ハム たまご 木綿豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤パブリカ	りんご キャベツ たまねぎ どうもろこし 黄パブリカ なめこ ねぎ	米 三温糖 片栗粉	米油	585 22.7 18.8 2.6	749 27.7 21.7 3.1		
26 月	麦ご飯	さけの塩焼き たくあん和え すいとん汁 味付けのり ミニピーチゼリー	さけ ちくわ 豚肉	牛乳 塩昆布 味付けのり	ほうれんそう にんじん	きゅうり もやし だいこん はくさい 干し椎茸 れんこん ごぼう ねぎ	米 大麦 すいとん 油麸 ピーチゼリー	ごま 米油	546 28.0 14.6 2.8	684 33.5 16.7 3.5		
27 火	麦ご飯	鶏肉のスタミナみそ焼き 肉じゃが なめことわかめのみそ汁	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん さやいんげん	たまねぎ なめこ だいこん ねぎ	米 大麦 じゃがいも こんにゃく 三温糖	米油	549 32.3 13.0 2.7	687 39.1 14.6 3.4		
28 水	わかめ ご飯	鶏肉のから揚げ りっちゃんサラダ ABCスープ レモンタルト	鶏肉 ハム かつお節 ワインナー	牛乳 こんぶ	にんじん トマト こまつな	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ	米 大麦 マカラニ じゃがいも 三温糖 片栗粉 レモンタルト	大豆油 米油	677 26.1 23.0 2.6	832 31.1 26.1 3.3		
29 木	きなこ 揚げパン	米めんサラダ ミルクシチュー りんごゼリー	きな粉 ハム 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	赤パブリカ ブロッコリー にんじん バセリ	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ	パン 上白糖 米粉めん じゃがいも ベシャメルレバ りんごゼリー	大豆油 ドレッシング 米油	686 26.8 27.8 2.7	823 31.8 32.9 3.5		
30 金	麦ご飯	すずかけしゅうまい しらたきのツルツル炒め 豆腐の中華煮	しゅうまい ベーコン 豚肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん こまつな にら	もやし どうもろこし たまねぎ だけのこ	米 大麦 こんにゃく 三温糖 片栗粉	米油 ごま油	640 25.4 25.2 2.7	817 31.1 30.2 3.3		

○1月の地場産食材○

ねぎ・大根・白菜・れんこん・しめじ・生椎茸・  
干し椎茸・ハム・ワインナー・ベーコン・米・  
米粉めん・大豆・豆腐・油揚げ・  
すずかけしゅうまい・みそ・しょうゆ

④材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

…魚の小骨に注意して食べましょう  
…牛乳は毎日つきます

給食費口座振替日

のお知らせ

8期 1月5日(月)

★ 残高のご確認をお願い致します ★