



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 なかま						エネルギー (kcal)		給食のない学校	
		血や肉や骨になる 赤のなかま		からだの骨子をとのえる 緑のなかま		熱や力のもとになる 黄のなかま		たんぱく質 (g)			
		1群 魚介・肉類・大豆・大豆製品	2群 乳類・鶏類・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・いも類・砂糖類	6群 油脂類種実類	小	中		
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ぺい汁	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	541 288 15.7 2.4	680 34.2 17.8 3.0	
9 金	麦ご飯	白身魚フライ・バックソース おしゃれきんぴら ポトフ みかん	白身魚フライ ベーコン ウィンナー	牛乳	ピーマン にんじん ブロッコリー パセリ	ごぼう れんこん たけのこ 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	603 206 19.1 2.4	725 23.1 20.8 2.9	
13 火	麦ご飯	デジブルコギ 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 とうもろこし 干し椎茸 たけのこ ねぎ	米 大麦 三温糖 片栗粉	米油 ごま ごま油	622 299 19.2 2.7	762 35.7 21.9 3.4	
14 水	麦ご飯	さわらの西京焼き 厚揚げのみそ煮 かきたま汁	さわら 鶏肉 生揚げ みそ 木綿豆腐 たまご	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たけのこ 干しいたけ	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	野菜クロック・バックソース 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 たけねぎ	減塩ソフトパン クロック 三温糖 うどん	大豆油 卵不使用マヨネーズ 米油	671 230 28.9 3.3	831 28.5 34.0 4.1	
16 金	麦ご飯	五目厚焼きたまご 油麩の甘辛炒め 豚汁 お魚ふりかけ	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 油麩 三温糖 こんにゃく じゃがいも	米油	579 256 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 とうもろこし はくさい 干し椎茸 もやし	米 大麦 三温糖 トック	米 油卵不使用マヨネーズ ごま ごま油	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	546 250 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 ぼかぼかすっぽん汁	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 とうもろこし ごぼう ねぎ 干し椎茸	米 大麦 三温糖 うーめん 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 とうもろこし	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 ブロッコリーとパプリカのソテー なめことたまごのスープ	ハンバーグ おきかなソーセージ ハム たまご 木綿豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤パプリカ	りんご キャベツ たまねぎ とうもろこし 黄パプリカ 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 ごぼう れんこん ねぎ	米 大麦 すいとん 油麩 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 ウィンナー	牛乳 こんぶ	にんじん トマト こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 大麦 マカロニ 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	赤パプリカ ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン 上白糖 米粉めん じゃがいも ベシヤメルワ 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 とうもろこし たまねぎ たけのこ	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月の地産産食材○

ねぎ・大根・白菜・れんこん・しめじ・生椎茸・
干し椎茸・ハム・ウィンナー・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

◎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 ★