



1月のきゅうしょくこんだてひょう



日	給食	おやつ	主な食品			栄養量 エネルギー たんぱく質	補食
			カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
4	～お正月メニュー～ ごはん お雑煮風すまし汁 ぶりの照り焼き れんこんの炒め煮 紅白なます みかん	お正月メニュー りんごきんとん 麦茶	米 三温糖 さつまいも	鶏肉 鯉節 ぶり	ほうれん草 人参 椎茸 みつば れんこん 絹さや 大根 みかん りんご	420/15.4 307/11.2	おにぎり フルーツ
5	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き あおさの味噌汁 ほうれん草の海苔和え りんご	クッキー 牛乳	米 三温糖 小麦粉	鶏肉 あおさ 刻み海苔 牛乳 バター	長ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 りんご	462/16.3 342/12.2	おにぎり フルーツ
6	鶏そぼろ丼 ほうれん草の味噌汁 キャロットサラダ フルーツ	わかめおにぎり 漬物・フルーツ 麦茶	米 オリーブ油 三温糖	鶏肉 刻み海苔 油揚げ わかめ	玉ねぎ グリンピース ほうれん草 きゅうり 人参 果物	480/12.8 356/9.7	おにぎり フルーツ
8	成人の日						
9	ごはん 豚汁 金目鯛の煮付け 春雨サラダ いよかん	さつまいもチーズサンド 牛乳	米 里芋 三温糖 こんにゃく ごま油 さつまいも	豚肉 金目鯛 牛乳 チーズ	大根 人参 長ねぎ もやし きゅうり いよかん	442/17.2 308/10.5	おにぎり フルーツ
10	カレーライス ほうれん草のスープ きゃべつのツナサラダ りんご	ちんすこう 牛乳	米 じゃがいも 油 小麦粉	鶏肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり りんご	725/18.1 552/13.3	おにぎり フルーツ
11	ごはん しめじの味噌汁 鶏つくねの照り焼き ブロッコリーのおかか和え バナナ	あげもち(鏡開き) じゃがもち 麦茶	米 じゃがいも 油 餅	鶏肉 バター 牛乳	しめじ キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー バナナ	426/15.9 312/12.1	おにぎり フルーツ
12	ごはん 白菜の味噌汁 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 納豆 りんご	肉まん 麦茶	米 油 三温糖 小麦粉 ごま油	さば 油揚げ 納豆	白菜 えのき 切り干し大根 人参 いんげん りんご 玉ねぎ たけのこ ししいたけ	435/16.0 320/11.8	おにぎり フルーツ
13	豚丼 わかめの味噌汁 もやしのナムル フルーツ	海苔おにぎり 漬物・フルーツ 麦茶	米 油揚げ さつまいも	豚肉 わかめ 油揚げ 刻み海苔	玉ねぎ グリンピース もやし 人参 果物 きゅうり	503/15.8 356/11.2	おにぎり フルーツ
15	ごはん えのきのすまし汁 茄子と豚肉の味噌炒め きゅうりの昆布和え りんご	ツナサンド 牛乳	米 三温糖 食パン	豆腐 わかめ 豚肉 ツナ缶 牛乳	えのき 茄子 玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり りんご	451/15.7 320/11.2	おにぎり フルーツ
16	ごはん 椎茸のすまし汁 さわらの西京焼き 大根とこんにゃくのきんぴら みかん	さくさくクッキー 牛乳	米 こんにゃく ごま油 小麦粉 コーンフレーク	さわら バター 小麦粉 牛乳	しいたけ ほうれん草 大根 人参 いんげん みかん	443/17.7 327/13.3	おにぎり フルーツ
17	ハヤシライス 白菜のスープ ブロッコリーサラダ バナナヨーグルト	さつまいもチーズ コロック 牛乳	米 オリーブ油 三温糖 さつまいも パン粉 小麦粉	豚肉 ヨーグルト チーズ 牛乳	白菜 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース コーン ブロッコリー もやし 人参 バナナ	687/23.7 531/18.1	おにぎり フルーツ
18	ごはん 玉ねぎの味噌汁 タンドリーチキン ちくわとピーマンのきんぴら いよかん	りんご蒸しパン 牛乳	米 じゃがいも ごま油 ホットケーキミックス 油 グラニュー糖	鶏肉 ヨーグルト ちくわ 牛乳	玉ねぎ ピーマン いよかん	526/20.7 387/15.6	おにぎり フルーツ

日	給食	おやつ	主な食品			栄養量 エネルギー たんぱく質	補食
			カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
19	ごはん けんちん汁 鮭のオニオン焼き 根菜ソテー りんご	マカロニスープ 麦茶	米 三温糖 油 マカロニ オリーブ油	鶏肉 豆腐 油揚げ 鮭	大根 人参 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ れんこん しめじ いんげん りんご キャベツ	412/23.9 299/18.2	おにぎり フルーツ
20	マーボー丼 ほうれん草のスープ わかめのナムル フルーツ	おかかおにぎり 漬物・フルーツ 麦茶	米 三温糖 ごま油	豆腐 豚肉 わかめ	人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン もやし 果物 きゅうり	572/17.0 443/13.0	おにぎり フルーツ
22	ごはん 大根の味噌汁 鶏肉のチーズ焼き ひじきの煮物 みかん	バナナマフィン 牛乳	米 三温糖 ごま油 ホットケーキミックス 油	鶏肉 チーズ 厚揚げ ひじき 牛乳	大根 チンゲン菜 人参 いんげん みかん バナナ	544/18.9 404/14.3	おにぎり フルーツ
23	ごはん しめじの味噌汁 あじフライ ブロッコリーの中華和え りんご	わかめうどん 麦茶	米 油 三温糖 小麦粉 パン粉 ごま油 うどん 揚げ玉	あじ わかめ	しめじ 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 りんご 長ねぎ	426/13.3 310/9.1	おにぎり フルーツ
24	食パン クリームシチュー フレンチサラダ みかん	おかかおにぎり 漬物 麦茶	食パン じゃがいも 小麦粉 オリーブ油	鶏肉 牛乳 バター	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり みかん	556/17.2 405/12.4	おにぎり フルーツ
25	ごはん 白菜の味噌汁 和風ハンバーグ 切り干し大根のサラダ バナナ	シュガーパン 牛乳	米 パン粉 ごま油 食パン生地	鶏肉 豚肉 豆腐 ひじき 牛乳 ツナ缶 バター	白菜 しめじ 玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり 人参 バナナ	631/24.0 460/17.7	おにぎり フルーツ
26	ごはん 豆腐のすまし汁 さばのごま味噌焼き パンパンジー いよかん	カレーパン 牛乳	米 三温糖 ごま油 食パン生地 小麦粉 パン粉 油 オリーブ油	豆腐 さば 鶏肉 牛乳	しいたけ ほうれん草 もやし きゅうり 人参 いよかん 玉ねぎ	394/14.7 295/11.3	おにぎり フルーツ
27	焼き鳥丼 油揚げの味噌汁 ほうれん草のごま和え フルーツ	ゆかりおにぎり 漬物・フルーツ 麦茶	米 三温糖	鶏肉 油揚げ	長ねぎ かぶ ほうれん草 人参 果物 きゅうり	380/14.1 273/10.5	おにぎり フルーツ
29	ごはん なすの味噌汁 鶏ひき肉のパン粉焼き 筑前煮 いよかん	スイートポテト 牛乳	米 パン粉 オリーブ油 こんにゃく 三温糖 さつまいも	鶏肉 チーズ バター 牛乳	茄子 玉ねぎ ごぼう 人参 たけのこ いよかん	359/17.9 284/14.2	おにぎり フルーツ
30	ごはん えのきの味噌汁 かじきのBBQ焼き 厚揚げと豚肉のおかか炒め バナナ	ジャムサンド 牛乳	米 三温糖 油 食パン	かじき 豚肉 厚揚げ 牛乳	えのき ほうれん草 玉ねぎ りんご いんげん バナナ	495/25.9 349/18.3	おにぎり フルーツ
31	ナポリタン コーンのスープ ココロサラダ みかん	塩昆布おにぎり 漬物 麦茶	スパゲティ 三温糖 じゃが芋 オリーブ油 米	鶏肉 チーズ 塩昆布	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン きゅうり みかん	366/12.7 290/10.1	おにぎり フルーツ

2024ねん、あたらしいとしのはじまりです！ これからもげんきいられる3つのおやくそくがあるよ、できるかな？



はやね・はやおきしよう



よくあそぼう



保護者のみなさまへ

新年あけましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしょうか？
今年も元気いっぱい子どもたちに負けないように美味しい給食を提供したいと思います。
今年もどうぞよろしくお願ひいたします。



※食材調達都合により献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください