



# 1月分献立予定表



こんげつ 今月のめあて：健康によい食べ方を知ろう。

月	火	水	木	金
		8日	9日	10日
<p>ふゆやさいで げんきモリモリ</p>		<p>始業式</p> <p>お願ひします</p> <p>今年もよろしく</p>	<p>牛乳</p> <p>いかにんじん</p> <p>まんじゅうの天ぷら</p> <p>わかめごはん</p> <p>具だくさんすまし汁</p>	<p>牛乳</p> <p>おかか入りおひたし</p> <p>豆みそ</p> <p>ごはん</p> <p>野菜のうま煮</p>
13日	14日	15日	16日	17日
<p>成人の日</p>	<p>牛乳</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>いわしのかば焼き</p> <p>むぎごはん</p> <p>生揚げと小松菜のみそ汁</p>	<p>牛乳</p> <p>刻み昆布の香味あえ</p> <p>コーンシュマイ</p> <p>1~4年生：1こ</p> <p>5, 6年生：2こ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ジャジャン豆腐</p>	<p>牛乳</p> <p>すりおろしようなしゼリー</p> <p>手作りにんじんドレッシングのサラダ</p> <p>スラッピージョー</p> <p>ドッグパン</p> <p>白菜のスープ</p>	<p>お弁当の日</p> <p>お弁当の日</p> <p>忘れずに持ってきましょう。</p>
20日	21日	22日	23日	24日
<p>★食育の日献立★</p> <p>納豆</p> <p>ちくさ</p> <p>千草あえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>野菜の甘みたっぷりみそ汁</p> <p>ふくしま健康応援メニュー</p>	<p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>豆サラダ</p> <p>チョコレートクリーム</p> <p>食パン</p> <p>ポトフ</p>	<p>牛乳</p> <p>りんご</p> <p>花野菜サラダ</p> <p>チキンカレーライス</p>	<p>牛乳</p> <p>白菜と塩昆布のあえもの</p> <p>さばみそ煮</p> <p>ごはん</p> <p>曲がりねぎときのこのみそ汁</p>	<p>★学校給食週間献立★</p> <p>ぼんかん</p> <p>白玉だんごはよくかんで食べましょう</p> <p>キャベツもち (郡山市の郷土料理)</p> <p>ソフトめん</p> <p>沢煮うどんのかけ汁</p>
27日	28日	29日	30日	31日
<p>★学校給食週間献立★</p> <p>小松菜のからしあえ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>おろしソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>だまご汁 (秋田県の郷土料理)</p>	<p>★学校給食週間献立★</p> <p>りんごのジュレ</p> <p>ミルクコーヒ</p> <p>スモークチキンのサラダ</p> <p>こめこ米粉パン</p> <p>クラムチャウダー</p>	<p>★給食が始まった当時の献立★</p> <p>浅漬け</p> <p>焼きのり</p> <p>焼き鮭</p> <p>セルフおにぎり (むぎごはん)</p> <p>曲がりねぎのみそ汁</p>	<p>★学校給食週間献立★</p> <p>牛乳</p> <p>ひじき入りおひたし</p> <p>鶏肉のごまみそかけ</p> <p>ごはん</p> <p>こづゆ (会津の郷土料理)</p>	<p>★学校給食週間献立★</p> <p>牛乳</p> <p>のりあえ</p> <p>こおりやましとくさん こい 郡山市特産！鯉のレモンじょうゆかけ</p> <p>ごはん</p> <p>南蛮汁</p>

**全国学校給食週間**

1月24日～30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。これに合わせて小原田小学校の1月の給食では、福島県内の郷土料理や郡山市の特産品である「鯉(こい)」など、いろいろな料理を出します。家庭ではあまり食べたことのない料理も出てくるかと思いますが、楽しみにしててくださいね。

# 1月分献立予定表

日にち 曜日	献立名	赤の仲間 おもに体を作る もとになる	緑の仲間 おもに体の調子を整える もとになる	黄の仲間 おもにエネルギーの もとになる	その他 調味料	1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 水	◆◆ 始業式 給食なし ◆◆					
9 木	わかめごはん 牛乳 いかにんじん 貝だくさんずまし汁 まんじゅうの天ぷら	わかめ ぎゅうにゅう するめいか きざみこんぶ とりにく なたまご こおりとうふ あずき	にんじん えだまめ だいこん ねぎ ほうれんそう	こめ むぎ さんおんとう さといも こむぎこ こくとう あぶら	酒 醤油 かつお節 昆布 淡口醤油 塩	600 kcal 23.3 g 15.2 g 1.9 g
10 金	ごはん 豆みそ 牛乳 野菜のうま煮 おかか入りおひたし	だいず みそ ぎゅうにゅう とりにく なまあげ かつおぶし	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん こんにゃく ほうれんそう キャベツ	こめ さとう あぶら じゃがいも	醤油 酒 みりん	615 kcal 25.7 g 16.4 g 1.5 g
13 月	◆◆ 成人の日 ◆◆					
14 火	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ひじきの炒め煮 生揚げと小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう いわし ひじき とりにく さつまあげ だいず なまあげ みそ	にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま くるまふさんおんとう じゃがいも	醤油 みりん 酒 トマトチャップ かつお節 昆布	667 kcal 28.1 g 22.9 g 2.1 g
15 水	麦ごはん 牛乳 ジャジャン豆腐 コーンシュウマイ 刻み昆布の香味あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく きざみこんぶ	にんじん たけのこ きくらげ たまねぎ たらこ とうもろこし キャベツ もやし こまつな ねぎ しょうが	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごまあぶら	醤油 塩 酒 トマトチャップ 酢	618 kcal 27.3 g 19.2 g 2.0 g
16 木	ドッグパン 牛乳 スラッピージョー 手作りにんじんドレッシングのサラダ 白菜のスープ すりおろし洋梨ゼリー	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート こなチーズ ツナ ベーコン	たまねぎ ピーマン キャベツ フロッコリー にんじん にんにく はくさい ようなし	こむぎこ ショートニング さとう あぶら マカロニ ゼリー	パン酵母 塩 トマトチャップ 醤油 ウカソース 粉からし 酢 酒 トマト 昆布	576 kcal 26.6 g 19.7 g 2.5 g
17 金	◆◆ お弁当の日 ◆◆					
20 月	麦ごはん 牛乳 納豆 干草あえ 野菜の甘みたっぷりみそ汁(ふくしま健康応援メニュー)	ぎゅうにゅう なっとう たまご あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ きりぼしだいこん ねぎ かぶ こんにゃく	こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら ごま さつまいも	だし醤油 醤油 酢 かつお節 昆布	645 kcal 24.8 g 18.4 g 1.9 g
21 火	食パン チョコレートクリーム 牛乳 豆サラダ ポトフ ヨーグルト	だっしふんにゅう れんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ヨーグルト	たまねぎ はくさい かぶ にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ	こむぎこ ショートニング さとう じゃがいも あぶら	パン酵母 塩 こしょう 酒 醤油 コンソメ 酢 粒マスタード	586 kcal 26.7 g 17.8 g 1.9 g
22 水	チキンカレーライス 牛乳 花野菜サラダ りんご	とりにく ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんごピューレ トマトピューレ キャベツ フロッコリー りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	カレー粉 カレールウ 赤ワイン 酢 醤油 塩 こしょう	619 kcal 23.9 g 17.1 g 1.6 g
23 木	ごはん 牛乳 さばみそ煮 白菜と塩昆布のあえもの 曲がりねぎときのこのみそ汁	ぎゅうにゅう さば みそ しおこんぶ かつおぶし あぶらあげ みそ	はくさい にんじん まがりねぎ なめこ えのきたけ まいたけ	こめ さとう じゃがいも	醤油 みりん かつお節 昆布	589 kcal 23.2 g 20.8 g 2.2 g
24 金	★学校給食週間献立★ 沢煮うどん 牛乳 キャベツもち(郡山市の郷土料理) ぼんかん	かまぼこ とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ	ごぼう にんじん まいたけ ひらたけ ねぎ こまつな キャベツ ぼんかん	こむぎこ しらたまだんご あぶら さとう	みりん 酒 醤油 塩 かつお節 昆布	602 kcal 26.5 g 14.3 g 2.0 g
27 月	★学校給食週間献立★ ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ 小松菜のからしあえ だまこ汁(秋田県の郷土料理)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	だいこん しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう まいたけ ねぎ みつば	こめ さとう だまこもち	醤油 みりん 酒 粉からし 鶏ガラ かつお節 昆布	601 kcal 24.1 g 16.3 g 1.9 g
28 火	★学校給食週間献立★ 米粉パン ミルクメーカーコーヒー 牛乳 クラムチャウダー スモークチキンのサラダ りんごのジュレ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう あさり とりにく ベーコン しろはなまめ スモークチキン	にんじん たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース キャベツ えだまめ りんご	こめ ショートニング さとう じゃがも オリブゆ あぶら ジュレ	グルテン 酵母 塩 バシillus スープ ストック こしょう 酢	607 kcal 27.5 g 19.9 g 2.3 g
29 水	★給食が始まった当時の献立★ セルフおにぎり(麦ごはん、焼きのり) 牛乳 焼き鮭 漬付け 曲がりねぎのみそ汁	やきのり ぎゅうにゅう さけ とうふ ぶたにく みそ	はくさい にんじん たくあん ごぼう だいこん こんにゃく まがりねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	塩 かつお節 昆布	606 kcal 29.7 g 18.5 g 2.2 g
30 木	★学校給食週間献立★ ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそかけ ひじき入りおひたし こつゆ(会津の郷土料理)	ぎゅうにゅう とりにく みそ ひじき ほたてがい	しょうが にんじん こまつな キャベツ ほししいたけ きくらげ わらび たけのこ えのきたけ しらたき さやえんどう	こめ あぶら ごま ねりごま さとう ごまあぶら まめふ さといも	醤油 酒 みりん 酢 塩 かつお節 昆布	595 kcal 27.2 g 15.7 g 2.0 g
31 金	★学校給食週間献立★ ごはん 牛乳 郡山市特産! 鯉のレモンじょうゆかけ のりあえ 南蛮汁	ぎゅうにゅう こい きざみのり とりにく なまあげ みそ	レモン こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	醤油 みりん 酒 かつお節 昆布 トマトチャップ	617 kcal 27.1 g 20.6 g 1.8 g

月 間 栄 養 価	エネルギー	たんぱく質 エネルギー比	脂肪エネルギー比	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
1月の栄養摂取量(中学年)	610kcal	17.1%(26.1g)	26.9% (18.2g)	358 mg	95 mg	3.8 mg	2.9 mg	237gFE	0.64 mg	0.59 mg	28 mg	6.2g	2.0g

☆食中毒防止のため、野菜・果実は流水で3回以上洗浄しています。サラダ・和え物等に使用する材料は加熱して冷ましてから使用しています。  
☆価格変動等により献立や材料を変更する場合があります。ご了承ください。

