

1月



給食献立予定表



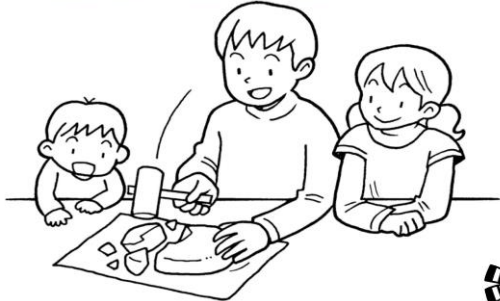
郡山市立桑野小学校

日	主食	牛乳	おかず	あかのなかま 血や肉になる	さいろのなかま 熱や力の元になる	みどりのなかま 体の調子を整える	1人 たんぱく質 脂質 食塩相当量
8金	麦ごはん	○	ふりかけ 野菜の焼きつくね 小松菜ともやしのあえもの 油揚げのみそ汁	ふりかけ、飲用牛乳、つくね、油揚げ、 かたくちいわし(煮干し)、 米みそ(赤色辛みそ)	学校給食用精白米、学校給食用精麦、 じゃがいも	こまつな、りよくとうもやし、 にんじん、だいこん	642 kcal 27.1 g 14.2 g 2.5 g
12火	コッペパン	○	ブラウنشチュー 野菜サラダ ヨーグルト	飲用牛乳、和牛モモ(脂肪なし)、 ロースハム、ヨーグルト	学校給食用パン小麦粉、じゃがいも、 有塩バター、サラダ油、上白糖	玉葱、にんじん、マッシュルーム、 にんにく、キャベツ	699 kcal 29.0 g 24.2 g 2.5 g
13水	みそタンメン	○	春巻き もやしのラー油あえ	豚肩(脂肪なし)、鶏ガラ、 米みそ(赤色辛みそ)、飲用牛乳	中華めん、ごま油、白練りごま、 サラダ油	はくさい、ねぎ、にら、にんじん、 玉葱、しょうが、にんにく、春巻、 りよくとうもやし、こまつな	624 kcal 25.5 g 19.7 g 2.5 g
14木	～鏡開き献立～ わかめごはん	○	厚焼き卵 いか人参 お雑煮	わかめごはんの素、飲用牛乳、 厚焼卵、するめ、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、 なると、凍り豆腐、厚削り節	学校給食用精白米、学校給食用精麦、 三温糖、白玉もち、さといも	にんじん、むき枝豆、ねぎ、 ほうれんそう、だいこん	643 kcal 28.2 g 15.3 g 2.4 g
15金	麦ごはん	○	さばみそ煮 白菜と塩昆布のあえもの きのこ汁	飲用牛乳、さばみそ煮、塩昆布、 木綿豆腐、かたくちいわし(煮干し)	学校給食用精白米、学校給食用精麦、 さといも、板こんにゃく、サラダ油	はくさい、にんじん、だいこん、 ぶなしめじ、えのきたけ、ごぼう、 ねぎ	634 kcal 24.2 g 21.5 g 1.6 g
18月	麦ごはん	○	マーボー豆腐 エビシューマイ かいそうサラダ	飲用牛乳、豚もも挽肉、木綿豆腐、 米みそ(赤色辛みそ)、 えびシューマイ、海藻ミックス	学校給食用精白米、学校給食用精麦、 上白糖、かたくり粉、サラダ油、ごま油	にら、ねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、キャベツ、コーンホール	661 kcal 26.4 g 21.4 g 2.5 g
19火	レーズンパン	○	ハンバーグトマトソース 粉ふきいも 白菜とコーンのスープ	飲用牛乳、鉄分強化ハンバーグ、 鶏若鶏肉モモ(皮なし)	学校給食用パン小麦粉、サラダ油、 上白糖、無塩バター、じゃがいも	干しぶどう、はくさい、玉葱、 にんじん、とうもろこし、えだまめ	664 kcal 27.9 g 15.4 g 2.3 g
20水	けんちんうどん	○	キャベツもち みかん	木綿豆腐、豚もも(脂肪なし)、 米みそ(赤色辛みそ)、飲用牛乳、 油揚げ	ソフトめん、さといも、板こんにゃく、 サラダ油、白玉だんご、上白糖	ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、 キャベツ、みかん	649 kcal 25.3 g 15.4 g 1.9 g
21木	食パン	○	チョコレートクリーム 肉だんごのスープ ポテトサラダ	飲用牛乳、鶏むね挽肉、ボンレスハム	学校給食用パン小麦粉、 チョコレート、ごま油、かたくり粉、 マロニー、じゃがいも	ねぎ、はくさい、にんじん、 りよくとうもやし、たけのこ、 きくらげ、玉葱、えだまめ	658 kcal 24.5 g 14.6 g 2.0 g
22金	ビーフカレーライス	○	ブロッコリーのサラダ はるか	和牛モモ(脂肪なし)、 飲用牛乳、カットチーズ	学校給食用精白米、学校給食用精麦、 じゃがいも、サラダ油、上白糖	玉葱、にんじん、にんにく、 グリンピース、しょうが、キャベツ、 ブロッコリー、はるか	688 kcal 22.0 g 22.8 g 2.5 g
25月	～給食週間献立～ 麦ごはん	○	焼き魚(塩鮭) 浅漬け 鯉のつみれ汁	飲用牛乳、塩ざけ、木綿豆腐、鯉、 豚モモ(脂肪なし)、米みそ(赤色辛み そ)、かたくちいわし(煮干 し)	学校給食用精白米、学校給食用精麦、 サラダ油、じゃがいも、板こんにゃく	はくさい、にんじん、 せん切りたくあん、ごぼう、 だいこん、ねぎ	667 kcal 30.8 g 17.1 g 2.4 g
26火	～給食週間献立～ フルーツパン	○	マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ	飲用牛乳、ショルダーベーコン、 調理用牛乳	学校給食用パン小麦粉、マカロニ、 じゃがいも、有塩バター、サラダ油、 上白糖	ドライフルーツミックス、玉葱、 にんじん、マッシュルーム、 ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし	639 kcal 24.0 g 16.7 g 2.1 g
27水	～給食週間献立～ 麦ごはん	○	納豆 切り干し大根の含め煮 里芋のみそ汁	飲用牛乳、納豆、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、 さつま揚げ、生揚げ、米みそ(赤色辛み そ)、かたくちいわし(煮干し)	学校給食用精白米、学校給食用精麦、 サラダ油、上白糖、さといも	切干しだいこん、にんじん、ねぎ、 ぶなしめじ	640 kcal 26.7 g 17.1 g 1.9 g
28木	～給食週間献立～ 抹茶揚げパン	○	ポトフ キャベツのサラダ	飲用牛乳、ウインナー、ツナ油漬け	学校給食用パン小麦粉、サラダ油、 粉糖、じゃがいも	玉葱、はくさい、かぶ、にんじん、 パセリ、キャベツ、コーンホール	641 kcal 21.8 g 26.0 g 1.6 g
29金	～給食週間献立～ 麦ごはん	○	鶏肉のごまみそあえ 青菜ののりあえ こつゆ	飲用牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、 大豆、米みそ(淡色辛みそ)、きざみのり、 ぼたて、厚削り節	学校給食用精白米、学校給食用精麦、 かたくり粉、サラダ油、ごま、上白糖、 豆ふ、さといも、しらたき	しょうが、こまつな、りよくとうもやし、 にんじん、干し椎茸、きくらげ、 さやインゲン	654 kcal 27.6 g 19.8 g 1.6 g

※献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

★給食では、1月25日(月)～29日(金)は学校給食週間献立です★

「割らないで開く」 鏡もち



★給食では、1月14日(木)鏡開き献立です★

1月11日は鏡開きです。この日は正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っていました。鏡開きのもちは、汁粉や雑煮にして食べます。昔は丸くのしたもちをそのまま供えていたので、乾燥したりかびたりしていましたが、現在は真空パックになったもちを使うことが多いようです。

