平成２２年 １月分 献立表

江南市南部学校給食

日	曜	献立名		主な材料とそのはたらき 血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの	エネルギー(kcal) 小	中	メッ
8	金	ごはん ぎゅうにゅう	ななくさじる　ヨーグルト わかさぎのすじょうゆ　小2コ　中3コ くろまめのサラダ(マヨネーズ)	牛乳 とりひき肉 豆腐 わかさぎ 黒豆 いか ヨーグルト	大根 大根の葉 せり かぶ えのきだけ 白菜 ねぎ 人参 きゅうり	ご飯 油 砂糖 マヨネーズ でんぷん	614	752	今月は名古屋コー 人根の葉・小松菜 ロッコリー・ほう キャベツ・切干大 みかん・いちごが ななな・越津ねぎ です。
12	火	(小)せきはん ぎゅうにゅう	けんちんじる ぶりのてりやき ふろふきだいこん	牛乳 豆腐 とり肉 ぶりの照り焼き 豚ひき肉 味噌	こんにゃく 人参 ごぼう ねぎ 大根	小豆 ご飯 もち米 さといも 砂糖 水あめ ごま	685		8日 1月7日は1年間を 暮らせることを祈 べます。 七草は、せり・な はこべ・ほとけの すずしろ(大根)
		(中)せきはん ぎゅうにゅう	けんちんじる さけのしおやき ふろふきだいこん	牛乳 豆腐 とり肉 さけ 豚ひき肉 味噌	こんにゃく 人参 ごぼう ねぎ 大根	小豆 ご飯 もち米 さといも 砂糖 水あめ ごま		863	
13	水	クロワッサン ぎゅうにゅう	ぜんざい ひれカツ 小1コ 中2コ (ソース) なばなのたまごとじ　パイン	牛乳 ひれカツ 卵 ベーコン 生クリーム	なばな コーン パイン	パン 小豆 砂糖 もち 油 バター	680	797	12日 11日は成人の日で 1/2成人です。日 めでたい時に赤飯 ぶりは、体の成長 ダ→ワラサ→ブリ 魚です。寒ブリとい 時期です。
14	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが ほうれんそうのごまあえ みかん	牛乳 豚肉	たまねぎ 人参 枝豆 糸こんにゃく ほうれん草 もやし みかん	麦ご飯 じゃがいも 油 砂糖 ごま 練りごま	628	767	
15	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぞうにじる エビフライ 小1コ 中2コ になます コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳 豚肉 かまぼこ エビフライ とり肉 昆布 油揚げ	小松菜 白菜 人参 大根 れんこん	ご飯 もち さといも 油 砂糖 ごま コーヒー牛乳の素	650	866	13日 1月11日は鏡開きと 一つです。お供え こわして食べます て開くとしました ちを、ぜんざいで
18	月	わかめごはん ぎゅうにゅう	いものこじる きりぼしだいこんのにもの りんご	牛乳 牛肉 豆腐 とりひき肉 油揚げ わかめ	人参 大根 ねぎ 切干大根 りんご	ご飯 さといも ごま油 砂糖	555	687	15日 陰暦で1月14日か といいます。そこ しました。雑煮と を一緒に煮るという えびは、腰が曲が るようにと願いが によく使われます
19	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	カレーライス ツナサラダ(マヨネーズ) いちご 小1コ 中2コ	牛乳 豚肉 ツナ(マグロ) ハム	人参 たまねぎ グリンピース りんご れんこん 枝豆 いちご	麦ご飯 じゃがいも 油 ごま マヨネーズ	699	881	
20	水	ミニロールパン ぎゅうにゅう	やきそば フランクフルトのケチャップソース キウイフルーツ	牛乳 豚肉 いか はんぺん フランクフルトソーセージ	人参 キャベツ しょうが 干ししいたけ トマト キウイフルーツ	パン 焼きそば 油 砂糖	715	851	19日 毎月１９日は「食 はんの日～」です って食事をすると おいしく食べられ
21	木	ごはん ぎゅうにゅう	よしのじる いかのてりやき かきまわしのぐ	牛乳 豚肉 豆腐 いか とり肉 油揚げ	人参 白菜 ねぎ ごぼう 枝豆	ご飯 さといも でんぷん 油 砂糖	590	737	21日 かきまわしの具は ましょう。かきま 郷土料理で、ほか めし・人参ご飯など
22	金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ねぎラーメン だいずとこさかなのごまがらめ ブロッコリーぞえ(マヨネーズ)	牛乳 豚ひき肉 大豆 たつくり	にんにく しょうが ねぎ もやし コーン 人参 ブロッコリー	中華めん 砂糖 ごま油 でんぷん 油 ごま マヨネーズ	645	752	
25	月	ごはん ぎゅうにゅう	おとしぼち くじらのカツ(ソース) ななながのあえもの	牛乳 とり肉 油揚げ 鯨のカツ いり卵	大根 白菜 干ししいたけ ねぎ ななな もやし	ご飯 すいとん さといも 油 砂糖	667	832	
26	火	ごはん ぎゅうにゅう	ひきずり あつやきたまご かぶのあまずづけ	牛乳 とり肉(名古屋コーチン) 焼き豆腐 かまぼこ 厚焼き卵 ハム	糸こんにゃく しめじ ねぎ 白菜 かぶ レモン	ご飯 油 砂糖	636	794	
27	水	(小) こめこパン ぎゅうにゅう	ほたてのシチュー とりにくのからあげ ココアぎゅうにゅうのもと	牛乳 ほたて とり肉 スキムミルク	たまねぎ 人参 パセリ しょうが にんにく エリンギ	米粉パン じゃがいも いんげん豆 油 小麦粉 でんぷん バター ココア牛乳の素	757		
		(中) こめこパン	ほたてのシチュー ココアぎゅうにゅうのもと	牛乳 ほたて スキムミルク	たまねぎ 人参 パセリ エリンギ	米粉パン じゃがいも いんげん豆 バター ココア牛乳の素		899	
		ぎゅうにゅう	A とりにくのからあげ B スコッチエッグ	とり肉 スコッチエッグ	しょうが にんにく	小麦粉 でんぷん 油			
28	木	(小)むぎごはん ぎゅうにゅう	にみそ さけのしおやき しらあえ	牛乳 豚肉 うずら卵 味噌 煮干し粉 さけ 豆腐	こんにゃく 大根 ねぎ しょうが 小松菜 人参	麦ご飯 さといも 砂糖 油 ごま 練りごま	679		1月24日から1月30 す。「郷土料理」 献立を中心に、い れました。
		(中)むぎごはん ぎゅうにゅう	にみそ ぶりのてりやき しらあえ	牛乳 豚肉 うずら卵 味噌 煮干し粉 豆腐 ぶりの照り焼き	こんにゃく 大根 ねぎ しょうが 小松菜 人参	麦ご飯 さといも 砂糖 ごま 練りごま		841	
29	金	きしめん ぎゅうにゅう	ごもくきしめん うのはなのいりに いわしのかんろに 小1こ 中2こ	牛乳 とり肉 かまぼこ 油揚げ おから 豚ひき肉 はんぺん いわしの甘露煮	干ししいたけ 人参 ねぎ ごぼう	きしめん 油 砂糖	470	531	

＊材料の都合で、献立を変更する場合があります。

給食実施回

感謝の心を大切に！

私たちの給食は、たくさんの人たちのお世話になってできています。感謝をしていただきましょう。

今月は、「感謝」について考えます。

❶ 命をいただいていることへの感謝

みなさんが何気なく食べている「肉」「魚」「野菜」「果物」は、みんな生きています。私たちは「動物」や「植物」の命をいただいて自分の命を育んでいます。

❷ おうちの人に養っていただいていることへの感謝

❸ 心を込めて作ってくださる人びとへの感謝

毎日の給食は、たくさんの人びとの手によって作られています。

応募
「煮なます」
にんじん・だ
んこんなどの
入った食物繊