1 月 献立表

日	献立・配膳図	使用材料名	エネルギー kcal	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
9 火	ご飯 こっぱ風なます / 鶏肉の照焼 紅白餅入味噌汁	赤：鶏肉・薄揚・味噌 黄：米・紅白餅・蒲焼のタレ・三温糖 緑：大根・人参・椎茸・かぶ・葱 白菜・玉葱	852	30.3	26.9	119.6	319	2.1	3.4	2.2
10 水	ご飯 法蓮草バターソテー / はまちフライ 大根スープ	赤：(はまちフライ)・ベーコン・鶏肉 牛乳 黄：米・バター・菜種油・コンソメ・牛乳 緑：法蓮草・しめじ・人参・コーン・大根 玉葱・キャベツ・小松菜	855	32.6	32	108	364	3.4	4.7	2
11 木	ご飯 大豆サラダ / 牛肉コロッケ キャベツスープ	赤：(牛肉コロッケ)・ツナ・ベーコン 牛乳 黄：米・マヨネーズ(卵不使用)・コンソメ トマトピューレ・菜種油 緑：キャベツ・玉葱・人参・小松菜 しめじ	821	23.7	28.9	118.5	302	2.8	6.1	2.5
12 金	チキンカレー 麦ご飯 福神漬 青りんごゼリー 大根サラダ	赤：鶏肉・ツナ・牛乳 黄：米・麦・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用) カレールー・菜種油・青りんごゼリー 緑：玉葱・人参・大根・胡瓜・コーン 梅肉	865	22.4	27.2	131.3	278	1.6	4	3.2
15 月	ご飯 野菜炒め 豚肉の味噌焼 おでん	赤：豚肉・(肉団子)・竹輪・昆布・味噌 牛乳 黄：米・じゃが芋・三温糖 緑：大根・人参・キャベツ・玉葱・もやし 蒟蒻	775	30	23.6	114.2	356	6.6	5	2.7
16 火	親子丼 りんごゼリー キャベツと胡瓜のゆかり和え	赤：鶏肉・卵・麩・牛乳 黄：米・三温糖・菜種油 緑：キャベツ・胡瓜・もやし・玉葱 人参・葱	829	28.5	30.9	115.8	298	3.6	4.7	2
17 水	ご飯 マカロニナポリタン / チキンカツ ポトフ	赤：(チキンカツ)・ツナ・ベーコン 牛乳 黄：米・マカロニ・じゃが芋・ケチャップ コンソメ・菜種油 緑：玉葱・ピーマン・キャベツ・人参 大根・小松菜・かぶ	814	27	25.1	121.6	302	2.4	4.2	3
歯ッピーの日 18 木	ご飯 江戸っ子煮 / いわしのカリカリフライ 水ようかん 小松菜の味噌汁	赤：(いわしのカリカリフライ)・牛肉 薄揚・大豆・ちくわ・牛乳 黄：米・じゃが芋・みりん・料理酒 菜種油・水ようかん 緑：小松菜・しめじ・人参・筍・玉葱 枝豆・大根	887	29.9	26.8	129	491	5.9	7.7	3
19 金	フルーツ杏仁プリン 1食中華麺 味噌野菜ラーメンスープ 春雨中華サラダ / 小籠包 2個	赤：(小籠包)・ワカメ・(錦糸卵)・ハム 豚肉・味噌・牛乳 黄：中華麺・マロニー春雨ドレッシング 鶏ガラスープ・フルーツ杏仁プリン 緑：胡瓜・キャベツ・白菜・もやし・玉葱 人参・青梗菜	790	29.8	26.2	111	444	3.9	6.5	3.4

日	献立・配膳図	使用材料名	エネルギー kcal	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
22 月	ご飯 法蓮草のそぼろ炒め / 赤カレイフライ きなこクリーム大福 福井のめくみ汁 給食週間：福井の郷土食（天神講）	赤：(赤カレイフライ)・豚肉・豆腐・味噌 牛乳 黄：米・里芋・きなこクリーム大福 緑：法蓮草・人参・もやし・大根・葱 舞茸・生姜	798	30.3	23.7	118	338	2.6	5.4	2.1
23 火	ご飯 あいまぜ / 玉子ロール 治部煮 給食週間：石川の郷土食	赤：(玉子ロール)・うち豆・薄揚・鶏肉 高野豆腐・牛乳 黄：米・里芋・三温糖・みりん・澱粉 緑：牛蒡・大根・人参・筍・蓮根・しめじ しめじ・グリンピース	775	26.2	24.9	115.6	339	3.1	5	2.7
24 水	ごぼとん丼 巨峰ゼリー 野沢菜とちくわ炒め 給食週間：長野の郷土食	赤：豚肉・ちくわ・牛乳 黄：米・三温糖・ごま油・みりん・澱粉 巨峰ゼリー 緑：牛蒡・玉葱・葱・(野沢菜漬け) 糸蒟蒻	778	28.9	18.2	123.2	278	3.2	4.3	2.7
25 木	ご飯 白菜サラダ / ゼリーフライ つみっこ 給食週間：埼玉の郷土食	赤：(ゼリーフライ)・ハム・鶏肉・牛乳 黄：米・すいとん・じゃが芋 マヨネーズ(卵不使用) 緑：白菜・胡瓜・人参・蓮根・しめじ 大根・葱・蒟蒻	789	20.3	28.1	118.4	289	2.7	4.8	1
26 金	ご飯 小松菜とじゃがいものペペロンチーノ炒め / 照焼ハンバーグ ちゃんこ汁 給食週間：東京の郷土食	赤：(ハンバーグ)・ハム・鶏肉・豆腐 牛乳 黄：米・じゃが芋・ペペロンチーノ 蒲焼のタレ・菜種油 緑：小松菜・白菜・人参・大根・葱 しめじ	803	30	25.7	116.3	561	14.3	5.3	2.4
29 月	ご飯 ひじきと法蓮草のサラダ / メンチカツ 野菜チャウダー	赤：(メンチカツ)・ひじき・ツナ・ベーコン 牛乳 黄：米・クリームシチューの素・無塩バター じゃが芋・ドレッシング・コンソメ・菜種油 緑：法蓮草・人参・玉葱・白菜	883	24.6	30.5	124.4	318	2.3	3.7	4
30 火	枝豆わかめご飯 金平ごぼう / 鰆の塩焼 じゃが芋の味噌汁	赤：鰆・豚肉・豆腐・味噌・牛乳 黄：米・じゃが芋・三温糖 緑：牛蒡・人参・インゲン・玉葱・葱 キャベツ・しめじ・糸蒟蒻	783	36.6	23.2	109.8	371	4.5	6.6	3.2
アイアンの日 31 水	ご飯 小松菜中華和え / 春巻 キムチ鍋風煮	赤：(春巻)・豚肉・豆腐・牛乳 黄：米・キムチの素・ゴマ油・三温糖 菜種油 緑：小松菜・人参・椎茸・葱・切干大根 大根・白菜	797	24.4	30.4	110.9	476	7.6	7.8	1.7

●食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。

●食材欄の（　）書きは加工食品です。

●今月は18日が、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。
カルシウムを多く含むいわし・大豆・小松菜等が献立に入っています。

●今月は31日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。
鉄分を多く含む豆腐・小松菜・切干大根・干し椎茸・(春巻)等が献立に入っています。

●1月22日～26日は給食週間です
北陸新幹線、敦賀-金沢間　開通記念に、北陸新幹線始発の福井から終点の東京の停車駅のある5県の郷土食を順番に献立に入れました。開通前に、給食で北陸新幹線の旅を味わって下さい。