

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				小学校3・4年 平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
9	木		牛乳	そぼろごはん ごはん 鶏そぼろ 卵そぼろ 【卵】 具だくさんみそ汁 里芋のごま和え	米 砂糖	鶏肉 卵そぼろ 豆腐 油揚げ みそ	生姜 キャベツ 大根 長ねぎ えのきたけ 小松菜	酒 しょうゆ みりん かつお削り節 煮干し しょうゆ みりん	655	26.0
10	金	鏡開き献立	牛乳	七草ごはん けんちん汁 鶏肉のコーンフレーク焼き 【乳】 おしるこ	米 ごま 油 マヨネーズ(ノンエッグ) コーンフレーク 白玉だんご 砂糖 小豆	油揚げ 豆腐 鶏肉 チーズ	七草 にんじん にんじん 大根 こんにゃく ごぼう 白菜 長ねぎ 小松菜	だし昆布 みりん 塩 しょうゆ かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう 塩	651	26.0
14	火		牛乳	子どもパン クリームシチュー 【乳 小麦】 ハンバーグケチャップソース 大根サラダ	子どもパン 油 じゃがいも 小麦粉 米パン粉 砂糖	鶏肉 牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳 ひじき	玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜 玉ねぎ 大根 人参 きゅうり	スープストック 塩 こしょう 塩 こしょう ケチャップ ソース ドレッシング(香りがこま)	645	30.4
15	水		牛乳	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ツナのさんが焼き 【小麦】 磯香和え	米 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま パン粉	豚肉 生揚げ ツナ みそ のり	にんじん こんにゃく 大根 さやいんげん ごぼう 長ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん	かつお削り節 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん かつお削り節	636	27.5
16	木		牛乳	鶏南蛮うどん 地粉うどん 【小麦】 大学芋 じゃこ豆サラダ	地粉うどん 砂糖 油 さつまいも 砂糖 ごま	鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ	にんじん しめじ 長ねぎ 江戸菜 えだ豆 にんじん もやし キャベツ	かつお削り節 しょうゆ 一味唐辛子 酒 しょうゆ 酒 みりん ドレッシング(ごましょうゆ)	646	25.4
17	金	おむすびの献立	牛乳	わかめごはん 焼きのり 豚汁 いかの竜田揚げ もやしのごま酢和え	米 油 じゃがいも 片栗粉 ごま 砂糖	焼きのり 豚肉 油揚げ みそ いか	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ 生姜 もやし にんじん きゅうり	かつお削り節 煮干し しょうゆ 酒 酢 しょうゆ	625	27.5
20	月	はっぴーランチ	牛乳	ガーリックピラフ 冬野菜のポトフ ささみフライ ドーナツ(チョコがけ) 【卵 乳 小麦】	米 パター 油 小麦粉 パン粉 ドーナツ	ベーコン フランクフルト 鶏ささみ	にんにく とうもろこし にんじん パセリ 玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ ブロッコリー	塩 こしょう しょうゆ 酒 コンソメ ワイン コンソメ 塩 こしょう ロリエ 塩 こしょう	672	26.8
21	火		牛乳	ごはん いものこ汁 さばの生姜焼き きんぴらごぼう	米 里芋 ごま油 砂糖	豚肉 生揚げ みそ さば	しめじ 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ 小松菜 生姜 ごぼう にんじん しらたき さやいんげん	かつお削り節 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ かつお削り節	672	27.6
22	水	アップ免疫力献立	牛乳	ごはん すき焼き風煮 干草焼き 冬野菜のみそドレッシング りんご	米 砂糖 油 油 砂糖 砂糖 ごま	豚肉 豆腐 鶏卵 鶏肉 はなみずきみそ	にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ しらたき 春菊 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 大根 ブロッコリー りんご	かつお削り節 しょうゆ 酒 塩 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ	640	28.9
23	木		牛乳	味噌ラーメン 中華めん 【小麦】 手作り春巻き 【小麦】 親子豆サラダ	中華めん 油 ごま 油 ごま油 片栗粉 春巻きの皮 春雨 小麦粉 砂糖	豚肉 みそ 鶏肉	にんじん キャベツ 玉ねぎ たら 長ねぎ だけのこ 長ねぎ	ポークガラ 中華スープの素 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ ドレッシング(ごましょうゆ)	642	26.2
24	金		牛乳	彩の国カレー 芽芽玄米入りごはん 【乳 小麦】 鶏肉のマーマレード焼き 海藻サラダ	米 芽芽玄米 油 さつまいも カレールウ マーマレード	豚肉 脱脂粉乳 鶏肉 海藻	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん ブロッコリー にんにく にんじん キャベツ	カレー粉 ロリエ トマトピューレ ソース 酒 こしょう しょうゆ ワイン ドレッシング(パンパンジー)	674	26.3
27	月	給食週間	牛乳	かてめし すいとん汁 魚の香味焼き ねぎぬた	米 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま 砂糖	鶏肉 さば はなみずきみそ	干しいたけ しらたき ごぼう にんじん かんぴょう にんじん 玉ねぎ 大根 ほうれん草 長ねぎ 生姜 にんにく 長ねぎ 小松菜 にんじん	かつお削り節 酒 塩 しょうゆ みりん かつお削り節 しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 酢 粉辛子	646	24.4
28	火		牛乳	ごはん マーボー豆腐 にらまんじゅう 春雨サラダ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 砂糖 ごま	豆腐 豚肉 みそ	生姜 にんにく にんじん 長ねぎ 干しいたけ 小松菜 にんじん	酒 しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう テンメンジャン 酢 しょうゆ	641	25.4
29	水		牛乳	きな粉揚げパン ポークビーンズ カラフルサラダ	油 コッペパン 砂糖 油 じゃがいも 豆乳クリーム 砂糖 ごま油 油 砂糖	きな粉 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん にんにく トマト にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ワイン しょうゆ 酢	674	27.5
30	木		牛乳	ごはん おっきりこみ 【小麦】 豚肉のねぎみそ焼き 切り干し大根の塩昆布炒め 【小麦】	うどん 砂糖 油	鶏肉 油揚げ 豚肉 ベーコン 塩昆布	ごぼう にんじん しめじ 干しいたけ 白菜 長ねぎ ほうれん草 生姜 長ねぎ 切り干し大根 にんじん 小松菜	かつお削り節 しょうゆ 塩 みりん 酒 みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう	632	27.3
31	金		牛乳	ごはん 彩り野菜と豆腐のだんご汁 揚げ鶏のおろしポン酢かけ こんにゃくソテー	米 油 砂糖 片栗粉 油 砂糖 ごま油	豆腐 彩り野菜だんご 鶏肉 豚肉	にんじん 大根 しめじ 長ねぎ 生姜 大根 しらたき にんじん 小松菜 生姜	かつお削り節 しょうゆ 酒 酒 しょうゆ みりん 酢 レモン果汁 酒 しょうゆ	648	27.5

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
 - ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
 - ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



平均栄養量		650	26.9
学校給食摂取基準	6~7歳(1・2年生)	530	21.0
	8~9歳(3・4年生)	650	26.0
	10~11歳(5・6年生)	780	32.0

「豚肉のねぎみそ焼き」

<材料> 小学生中学年1人分

豚肩ロース 40g1枚	●ねぎみそだれ(混ぜ合わせる)
酒 1g	みそ 5g
	砂糖 1g
	みりん 1g
	生姜(汁を使用) 1g
	長ねぎ(みじん切り) 6g

<作り方>
1. 肉に酒で下味をつける。
2. ねぎみそだれを塗って、オーブンでこんがり焼く。

1月 給食レシピ

冬野菜の長ねぎと蓮田市で作られた「はなみずきみそ」を使用した献立です



「ねぎぬた」

<材料> 小学生中学年1人分

長ねぎ 25g	●みそだれ(調味料を合わせて加熱する)
にんじん 5g	みそ 3.5g
小松菜 10g	酢 1.7g
	砂糖 2.7g
	辛子(粉) 0.07g
	水 少々

<作り方>
1. 長ねぎは斜め切り、にんじんは短冊切り、小松菜は2cmざく切りにする。
2. 野菜を茹でて水にとり、水気を絞る。
3. 2にみそだれを加えて和える。