

1月予定献立表

舟橋村立舟橋小学校

	主食	牛乳	こんだて	使用している食品						
				〔赤〕血や肉や骨をつくる		〔緑〕体の調子を整える		〔黄〕熱や力になる		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9 火	ごはん	○	あかうおのてりやき ほうれんそうのおひたし こうはくじる だいだいのムース	とうふ かまぼこ あかうお	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ えのきたけ ねぎ だいだい	ごはん さとう でんぷん		
10 水	ごはん	○	はるまき ナムル えびととうふのうまに	えび とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ほししいたけ キャベツ たけのこ もやし きゅうり	ごはん さとう こむぎこ でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	
11 木	ごはん	○	わかさぎフリッター ピーナッツあえ かぶのクリームに	とりにく	ぎゅうにゅう あおさ だっしふんにゅう なまクリーム わかさぎ	にんじん かぶのは こまつな	たまねぎ しめじ かぶ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも こめこ こむぎこ でんぷん	あぶら ピーナッツ	
12 金	こめこ パン	○	オムレツ きりほしだいこんのケチャップいため ポトフ	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ かぶ キャベツ きりほしだいこん	パン こめこ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	
15 月	ごはん	○	あじフライ おすわい ぶたじる	ぶたにく あつあげ みそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しょうが はくさい	ごはん パンこ こんにゃく こむぎこ じゃがいも さとう	ごま あぶら	
16 火	ごはん	○	こざかなとだいすのごまがらめ こんぶあえ おやこに	とりにく あつあげ たまご だいす	ぎゅうにゅう かえりにほし こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ きゅうり もやし	ごはん さとう こんにゃく でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	
17 水	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき のりチーズポテト みそしる	うすあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ あおのり	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しょうが	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	
18 木	ごはん	○	ししゃものからあげ ゆかりあえ とりにくとだいこんのもの	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん あかじそ	だいこん きゅうり キャベツ	ごはん さとう こんにゃく でんぷん	あぶら	
19 金	コッパ パン	○	タンドリーチキン ビーンズサラダ コーンチャウダー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが とうもろこし にんにく しめじ キャベツ きゅうり	コッパパン こむぎこ さとう	あぶら ごま	
22 月	ごはん	○	やきギョウザ こりこりあえ ごまけんちん	とりにく もめんどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん きゅうり ごぼう キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ	ごはん こむぎこ こんにゃく さとう さといも でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら ラード ねりごま	
23 火	ごはん	○	いわしのうめに いそあえ おでん	あつあげ がんもどき	ぎゅうにゅう いわし のり	にんじん こまつな	だいこん うめ もやし キャベツ	ごはん さとう こんにゃく さといも でんぷん		
 学校給食週間 ~新幹線で行く 北陸グルメツアー~ 										
24 水	ごはん	○	くろペダムカレー ハンバーグ ブロッコリーサラダ	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも パンこ	あぶら ごまあぶら マーガリン	
25 木	はとむぎいり うめごはん	○	ぶりカツ よごし そうめんじる	うすあげ ぶり みそ	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん こまつな	うめ ねぎ たまねぎ はくさい ほししいたけ	ごはん はとむぎ そうめん パンこ さとう こむぎこ	ごま あぶら	
26 金	ごはん	○	いしるなべ れんこんのきんぴら きんとんパイ	たまご いか やきどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん はくさい れんこん	ごはん さとう さつまいも こむぎこ	あぶら ごま マーガリン	
29 月	あぶらげ ごはん	○	さばのごまみりんやき はりはりあえ うちまめじる はぶたえもち	あつあげ さば うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが キャベツ だいこん ねぎ きりほしだいこん	ごはん さとう さといも もちごめ みずあめ	ごま	
30 火	ごはん	○	ソースかつどん きょうりゅうはっかつマカロニサラダ たまごスープ ミニトマト	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ミニトマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう パンこ でんぷん じゃがいも こむぎこ マカロニ	あぶら K107 マネース	
31 水	ごはん	○	さけのからあげ コーンあえ だいすのいそに	ぶたにく だいす さけ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	もやし とうもろこし	ごはん さとう こんにゃく でんぷん じゃがいも	あぶら	

※ 学校の行事等や作物の収穫状況によって献立を変更することがありますのでご了承ください。