



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
8 水	始業式 ごはん	○	あじフライ おひたし こうはくじる だいだいのパパロア	あじ とうにゅう とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	えのきたけ ねぎ だいだい キャベツ もやし	ごはん さとう こむぎこ みずあめ パンこ	あぶら
9 木	ごはん	○	にくシューマイ 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 きゅうり ねぎ たまねぎ もやし たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら ラード
10 金	こめこパン	○	さけのマスタードやき グリーンサラダ ポトフ	ぶたにく さけ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー フリルレタス	たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり	パン こめこ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
13 月			せいじんのひ						
14 火	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ポテまめサラダ みそしる	うすあげ みそ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	ごぼう えのきたけ はくさい しょうが たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら
15 水	ごはん	○	にしんのてりやき こんぶあえ おやこに	とりにく あつあげ にしん たまご	ぎゅうにゅう 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 じゃがいも	
16 木	ごはん	○	いかのカレーあげ よごし しらたまじる	とりにく とうふ いか みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しいたけ ねぎ もやし はくさい	ごはん さとう しらたまだんご でんぶん	あぶら ごま
17 金	ごはん	○	バジルチキン フレンチサラダ かぶのクリームに	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう だっしぶん にゅう なまクリーム	かぶのは にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし しめじ かぶ キャベツ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら オリーブオイル ドレッシング
20 月	げんまい いり ごはん	○	カレーライス ピーナッツあえ ぼんかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ぼんかん キャベツ	ごはん さとう げんまい じゃがいも	あぶら ピーナッツ
21 火	ごはん	○	しろみざかなフライ ブロッコリーのごまだれ ポークビーンズ	ぶたにく だいず たら	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ごま
学校給食週間 ～世代を超えて受け継ごう「100年フード」～									
22 水	ごはん	○	ぶりカツ あかかぶのちゅうかあえ そうめんじる とろろこんぶ	とりにく あかまきかまぼこ ぶり	ぎゅうにゅう とろろこんぶ	にんじん こまつな	ほししいたけ ねぎ あかかぶ もやし	ごはん そうめん こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら ごま
23 木	ミニごはん	○	わかさぎフリッター なるとソテー ほうれんそうのおひたし こおいやまフランク	やきぶた なると	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん ほうれんそう	メンマ もやし ねぎ きりぼしだいこん	ごはん さとう ラーメン でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら
24 金	コッペパン	○	たまごロール にらしおやきそば とうふスープ ゆずゼリー	とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	ほししいたけ ねぎ もやし にんにく ゆず	パン さとう でんぶん みずあめ やきそば	あぶら ごまあぶら
27 月	ミニごはん	○	こざかなとだいずのごまがらめ ひじきあえ きしめん	とりにく うすあげ だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう かえりにほし ひじき	にんじん はねぎ こまつな	ほししいたけ キャベツ	ごはん さとう きしめん でんぶん	あぶら ごま
28 火	ごはん	○	うどんギョーザ ぼんずあえ みそしる	うすあげ みそ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	だいこん キャベツ しょうが にんにく エリンギ きゅうり	ごはん さとう でんぶん うどん	ごまあぶら ごま あぶら
29 水	ごはん	○	いわしのうめ 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 キャベツ もやし	ごはん さとう こんにゃく さといも でんぶん	
30 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 みそ	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 キャベツ きゅうり	ごはん さとう こんにゃく でんぶん	あぶら
31 金	ごはん	○	ミートボール ビーンズサラダ コーンとたまごのスープ	たまご とりにく ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ しょうが にんにく	ごはん さとう でんぶん	ラード ごま

※ 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。