



# 平成30年1月 学校給食予定献立表 (幼稚園)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆: よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
12	金	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのおろしに ◆れんこんのきんぴら のっぺいじる	ごはん さといも でんぶん さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ くきわかめ	にんじん ごぼう しめじ ねぎ だいこん なめこ れんこん こんにやく たまねぎ	437 18.0
15	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのちゃんちゃんやき ◆こまつなとごぼうのごまあえ かすじる	ごはん さといも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ さけ みそ	だいこん にんじん ねぎ こんにやく キャベツ たまねぎ コーン こまつな ごぼう もやし	431 20.9
16	火	パン ぎゅうにゅう ウインナーのソテー マカロニサラダ はくさいのとうにゅうクリームに	パン じゃがいも こめこ あぶら マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ウインナー チキンハム	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ あおピーマン あかピーマン しめじ キャベツ コーン	477 20.1
17	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき くろまめのごもくに くそうに	ごはん もち さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶり くろまめ ぶたにく	はくさい だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう こんにやく さやいんげん	482 21.2
18	木	パン ぎゅうにゅう たらのフライ ◆ごぼうとチキンのサラダ はくさいとベーコンのスープ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たら とりにく ひじき	はくさい にんじん しいたけ チンゲンサイ ごぼう キャベツ コーン	444 21.2
19	金	ふゆやさいかレー ぎゅうにゅう にたまご ゆでやさいサラダ(ドレッシング)	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ	だいこん カリフラワー たまねぎ にんじん コーン さやいんげん にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ	514 18.2
22	月	こくとうパン ぎゅうにゅう たいしみそやきそば コーンシューマイ(2こ) ほうれんそうとたまごのスープ	パン ころざとう でんぶん ちゅうかめん あぶら ごま パンこ こむぎこ だいすこ さとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ぎょにく とりにく みそ	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが キャベツ もやし ねぎ りんご しょうが にんにく コーン	477 19.5
23	火	パン ぎゅうにゅう ウインナーとキャベツのトマトに こまつなとハムのごまあえ コーンポターシュ	パン じゃがいも あぶら こめこ オリーブオイル さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ポークハム	コーン にんじん パセリ キャベツ たまねぎ にんにく さやいんげん トマト こまつな もやし	433 18.3
24	水	★オリンピックおうえんメニュー①★ ごはん ぎゅうにゅう さばのヤンニョムかけ ほうれんそうのチャブチェ わかめスープ	ごはん ごまあぶら でんぶん あぶら ごま さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ さば ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし ねぎ ねぶかねぎ ゆず にんにく しょうが ほうれんそう	467 18.2
25	木	パン ぎゅうにゅう ホキのマヨネーズやき もやしのソテー ワントンスープ チョコクリーム	パン ワンタンのかわ ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ やきぶた	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ もやし あかびーまん あおピーマン キャベツ なら	496 18.7
26	金	★オリンピックおうえんメニュー②★ ピビンバ ぎゅうにゅう トック みかん	ごはん トック(もち) さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ ぶたにく	たけのこ だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく ほうれんそう もやし はくさいキムチ みかん	434 16.5
29	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ こまつなのツナあえ ばちじる	ごはん そうめんパチ でんぶん こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ とりにく あぶらあげ	たまねぎ だいこん ほししいたけ にんじん ねぎ こまつな もやし しょうが にんにく	410 17.5
30	火	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ◆ごぼうのマヨネーズソテー コンソメスープ	パン じゃがいも さとう マヨネーズ ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ ごぼう はくさい	447 17.6
31	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆わかさぎのいそへあげ はくさいのあますあえ みそにくじゃが	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ わかさぎ あおのり チキンハム	たまねぎ にんじん いとこんにやく さやいんげん はくさい ゆず	476 19.3

## ~2018年冬季オリンピック応援メニュー~

2018年2月9日から2月25日まで、韓国の平昌(ピョンチャン)で冬季オリンピックが開催されます。

そこで、オリンピック開催にちなんで、給食で韓国料理を実施する予定です  
お楽しみに!



### 1/24(水)

- ヤンニョム … 韓国料理の味付けに使う薬味や調味料を混ぜて作る合わせ調味料。
- チャブチェ … 春雨・肉・野菜を炒めた料理です。韓国でお祝いやおもてなしの定番料理です。
- わかめスープ … 韓国で誕生日のお祝いに欠かせない料理です。子どもの健やかな成長を願い食べられています。

### 1/26(金)

- ピビンバ … 韓国語で混ぜご飯という意味です。給食人気メニュー!
- トック … トックはうるち米で作られたお餅で、韓国でお正月に食べられている雑煮です。長寿や豊かに暮らせるように願いを込めて食べられています。