



令和5年1月 学校給食予定献立表(小学校)

※ 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 ★:防災献立 ◆: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)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
13	金	行事食【正月】 ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ぶりのしょうゆこうじかけ ◆くろまめのごもくに ぐぞうに	ごはん さとう もち	ぎゅうにゅう ぶり くろまめ ぶたにく とりにく かまぼこ のり	にんじん ごぼう さやいんげん はくさい だいこん ほししいたけ ねぎ こんにゃく	673 26.5
16	月	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ◆れんこんのこうみいため はっぼうさい	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぱん こむぎこ はるさめ こめこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	れんこん こまつな しろねぎ にんにく しょうが はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ	673 19.9
17	火	防災献立 ごはん ぎゅうにゅう ★さばそぼろ ★◆きりぼしだいこんのはりはりサラダ ★ぶたじる	ごはん さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう ツナ わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ さば	たまねぎ にんじん しょうが きりぼしだいこん みずな ゆず だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	669 25.9
18	水	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ あまずポテトサラダ れんこんのとろとろスープ	ごはん さとう じゃがいも あぶら でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム かつおぶし とりにく	だいこん ねぎ きゅうり にんじん れんこん はくさい なましいたけ たまねぎ	679 24.9
19	木	パン ぎゅうにゅう ハムカツ コールスローサラダ かぶとほたてのとうにゅうシチュー	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう ほたて ハム ベーコン とうにゅう	キャベツ みずな にんじん かぶ コーン かぶ たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム	695 27.5
20	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおかからあげ ちゅうかふうやさいいため ワントンスープ デコボン	ごはん でんぱん あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく しょうが はくさい もやし きくらげ たまねぎ みずな にんじん えのきたけ ねぎ デコボン	655 27.3
23	月	ごはん ぎゅうにゅう ◆わかさぎのいそべあげ にらとツナのあえもの すきやきふうに	ごはん こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう わかさぎ ツナ ぎゅうにく やきとうふ あおのり	にら コーン はくさい にんじん ねぎ みずな えのきたけ ごぼう いとこんにゃく	675 26.0
24	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのもろみソースかけ ◆たくあんのごまかつおあえ かすじる レモンムース	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま さといも さけかす	ぎゅうにゅう さけ ちくわ ぶたにく あぶらあげ しろみそ もろみ だいずこ かつおぶし とうにゅう	たくあん キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう ねぎ なましいたけ こんにゃく レモン	694 28.2
25	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆ぶたにくのくろずあえ たいしねぎじゃが だいこんのみそしる	ごはん でんぱん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ にんじん だいこん こまつな なましいたけ	698 26.1
26	木	パン ぎゅうにゅう ◆いかのエスカベツシュ しおこうじポトフ アロエフルーツヨーグルト	パン でんぱん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いか とりにく ウインナー ヨーグルト	たまねぎ あかパプリカ パセリ にんじん キャベツ ブロッコリー かぶ もも パイナップル みかん アロエ	675 28.1
27	金	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン だいこんのナムル キムチチゲ	ごはん でんぱん さとう はちみつ ごま じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ やきぶた ぶたにく とうふ	にんにく だいこん ほうれんそう はくさいキムチ たまねぎ にんじん もやし しろねぎ こまつな にら	669 30.2
30	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのあまみそかけ じゃがいものしおこうじいため ばちじる	ごはん さとう でんぱん じゃがいも そうめんばち あぶら あまざけ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく ちくわ あぶらあげ	しょうが にんじん えだまめ だいこん ほししいたけ ねぎ こんにゃく	662 26.2
31	火	カレーライス ぎゅうにゅう とうふよせのあんかけ グリーンサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぱん こむぎこ ごま こめこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ とうふ ぎょにく くきわかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが ねぎ キャベツ ブロッコリー かぼちゃ	688 19.2

※1月17日は阪神淡路大震災が起きた日です。防災について考える日として「防災献立」を実施します。



発酵とは人間にとってよい働きをする微生物が、食べ物の中でたくさん増え、食材にもよい影響を及ぼしている状態のことをいいます。この微生物の働きによってよい効能を持つ食品に生まれ変わったものが発酵食品です。日本では昔からこの発酵の力を上手に利用して、さまざまな食品を作りあげてきました。

●みそ

麹菌(カビの一種)や酵母菌、乳酸菌のはたらきによって作られる。風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収される。

●納豆

納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出す酵素のナットウキナーゼには血管の詰まり(血栓)を溶かすはたらきがある。大豆の豊富な栄養を毎日手軽にとれる。

●漬物(ぬか漬け)

乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミンB1も加わり栄養価も高い。ただし、一般に塩がよく利かせてあるので、食べる量には注意しよう。

