



1月

こんだてひょう

令和4年度
高平台小学校



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	
					ちやにくやほねになる	からだのちようしをとのえる	ねつやちからになる		
9	げつ	せいじん ひ 成人の日							
10	か	しぎょうしき 始業式							
11	すい	ミルクパン	牛乳	こんさいポトフ かみかみチーズサラダ あずきしらたま	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ しらすぼし あずき	にんじん パセリ たまねぎ だいこん れんこん ごぼう キャベツ きゅうり	パン じゃがいも カシューナッツ あぶら しらたまもち さとう	633 23.5	
12	もく	ごはん	牛乳	とりしおうどん れんこんのごまネーズあえ のりのつくだに	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ かつおぶし(だし) のりのつくだに	にんじん ねぎ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ れんこん きゅうり	こめ うどん ごま ノンエッグマヨネーズ	556 22.4	
13	きん	むぎごはん	牛乳	いわしのうめにかきたまじる ふりかけ	ぎゅうにゅう いわし たまご かまぼこ かつおこんぶだし	うめぼし にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん	556 23.3	
16	げつ	ココアパン	牛乳	しるビーフン さつまいもとくろまめのサラダ かみかみいりこ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく かまぼこ くろまめ いりこ	にんじん ねぎ はくさい たまねぎ きくらげ しょうが きゅうり	パン ビーフン あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ さとう	564 26.0	
17	か	ツナサラダ ふゆやさいかレー	牛乳	ツナサラダ てづくりリンゴゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ ゼリーのもと	にんじん ほうれんそう りんごかじゅう たまねぎ だいこん れんこん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	678 22.1	
18	すい	コッパパン	牛乳	ホキフライ かいそうサラダ コーンとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ホキ わかめ たまご ベーコン	キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん たまねぎ コーン	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも でんぷん	564 25	
19	もく	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 スティックセニョールのナムル	ぎゅうにゅう 豆腐 ぶたにく だいず みそ	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく スティックセニョール もやし	こめ さとう でんぷん ごまあぶら さとう ごま	578 25.9	
20	きん	むぎごはん	牛乳	めざし たくあんのかきつけ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう めざし とうふ あぶらあげ みそ いりこだし	キャベツ たくあんづけ にんじん ねぎ だいこん	こめ むぎ あぶら ごま さつまいも	558 19.8	
23	げつ	ソフトフランスパン	牛乳	ポークシチュー ごぼうサラダ いっしょくいちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん にんにく たまねぎ しめじ キャベツ ごぼう きゅうり	パン じゃがいも あぶら ごま いちごジャム	587 22.4	
24	か	だいずにんじゃめし	牛乳	やさいたっぷりスープ フルーツミックス	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ベーコン	トマト ピーマン たまねぎ にんにく にんじん チンゲンサイ キャベツ しめじ パイン みかん もも	こめ むぎ あぶら じゃがいも	592 21.1	
25	すい	きなこあげパン	牛乳	タイピーエン だいこんサラダ	ぎゅうにゅう きなこ うすらのたまご ぶたにく いか かまぼこ わかめ	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ だいこん きゅうり	パン さとう あぶら はるさめ ごま	581 23.9	
26	もく	だいずちーむとんどん	牛乳	ごますあえ だいこんのあったかスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ だいず あぶらあげ おから ぶたにく	にんじん もやし しめじ えだまめ こまつな キャベツ ねぎ だいこん たまねぎ はくさい しいたけ しょうが	こめ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ さといも ごま でんぷん	564 23.3	
27	きん	タコライスみだいなれんこんかん	牛乳	はくさいのみそしる おコメdeガトーショコラ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ あぶらあげ みそ いりこだし	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく しょうが れんこん ねぎ はくさい えのきたけ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ガトーショコラ	616 21.5	
30	げつ	しょくぱん	牛乳	はくさいのクリームに みずなとナッツのサラダ ぼんかん	ぎゅうにゅう とりにく インゲンまめ ベーコン チーズ ツナ	にんじん パセリ たまねぎ はくさい しめじ みずな だいこん ぼんかん	パン じゃがいも あぶら バター カシューナッツ	571 26.0	
31	か	むぎごはん	牛乳	きびなごのかりかりフライ ひじきあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう きびなご ひじき とうふ とりにく ちくわ かつおこんぶだし	ほうれんそう にんじん もやし ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま こんにゃく でんぷん	579 22.3	

※献立は都合により変更する場合があります。

1月24日から30日は全国学校給食週間です

わくわく給食作品展(最優秀賞)大豆忍者飯

(材料4人分)

- 牛肉かた挽肉(40g)
- 豚肉かた挽肉(40g)
- ひきわり大豆(40g)
- 乾燥粉末大豆(12g)
- 玉ねぎ(120g)
- トマトカット煮缶(80g)
- ピーマン(20g)
- にんにく(0.8g)
- 酒(4g)
- コンソメ(1.2g)
- 塩(0.8g)
- タバスコ(0.4)
- こしょう(0.08)
- サラダ油(4g)
- 濃口醤油(4g)
- ケチャップ(20g)

(切り方)

- ・玉ねぎ 粗みじん
- ・にんにく みじん切り
- ・ピーマン 1cm角切り

【作り方】

- ①野菜は切っておく。ピーマンは切って、湯がき、色止めする。
- ②油でにんにくを炒め香りが出てきたら牛肉、豚肉を加えて炒める。酒、塩コショウをふり入れ肉の色が変わったら玉ねぎを入れ炒める。
- ③カットトマト煮、調味料を加えて、ひと煮たちしたら、大豆を加えて水分をとばしていく。
- ④タバスコを加え味を調べ、最後に①のピーマンを入れて仕上げる。
- ⑤ご飯の上のせて完成。

