

# 1がっ こんだてひょう

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価	
			(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる		小学校(中)	エネルギー(kcal)
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	たんぱく質(g)	
10	水	ぶたにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・だいこん・れんこん・しょうが・にんにく	こめ・じゃがいも	あぶら	611		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり		あぶら			
		てづくりりんごゼリー	ゼリーのもと		りんごかじゅう	さとう				
11	木	コッペパン				パン		587		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ホキフライ	ホキ			パンこ こむぎこ	あぶら			
		かいそうサラダ		わかめ	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら			
12	金	ベーコン	チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	マカロニ・じゃがいも	あぶら	24.3		
		ぶたにくとやさいのいろどりどん	ぶたにく	もずく	にんじん	たまねぎ・コーン・えだまめ・しょうが	こめ・むぎ・さとう		ごまあぶら・あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		けんちんじる	とうふ・あぶらあげ	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	はくさい・だいこん・ごぼう・しいたけ	こんにやく		ごまあぶら	
15	月	あすきしらたま	あすき			しらたまもち・さとう		22.6		
		まるパン				パン				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ミートボールとはくさいのシチュー	ミートボール・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・はくさい・しめじ	じゃがいも		あぶら	
16	火	みずなとナッツのサラダ	ツナ	みずな・にんじん	だいこん		カシューナッツ・あぶら	23.9		
		ぼんかん			ぼんかん					
		ぶちまるむぎごはん(げんりょう)					こめ・むぎ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
17	水	とりしおうどん	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん		561		
		れんこんのごまネーズあえ			キャベツ・れんこん・きゅうり		ごま・ノンエッグマヨネーズ			
		てっかみそ	だいず・みそ		ごぼう	さとう	あぶら			
		ごはん	ひごまるデー(スティックセニョール)			こめ				
18	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					577		
		きびなご	きびなご							
		スティックセニョールのペペロニいため	ベーコン	スティックセニョール・にんじん	たまねぎ・キャベツ・にんにく		あぶら			
		コーンとたまごのスープ	たまご	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・コーン	じゃがいも・でんぷん	あぶら			
19	金	ごはん				こめ		21.6		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		コッペパン				パン				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
20	土	チリコンカン	ぶたにく・だいず	にんじん	たまねぎ・にんにく	さとう	あぶら	566		
		やさいスープ	ベーコン	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・しめじ	じゃがいも	あぶら			
		フルーツミックス			おうとう・パイナップル・みかん	カクテルゼリー				
		むぎごはん				こめ・むぎ				
21	日	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					609		
		いわしのうめ	いわし		うめぼし					
		くまもときょうなのしらあえ	とうふ・みそ	きょうな・にんじん	はくさい	こんにやく・さとう	ごま			
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	ねぎ・にんじん	たまねぎ・えのきだけ	じゃがいも			
22	月	コッペパン				パン		619		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ポークシチュー	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく・たまねぎ・しめじ	じゃがいも		あぶら	
		あまなつサラダ				キャベツ・あまなつみかん・きゅうり・たまねぎ	さとう		あぶら	
23	火	ミックスナッツ					アーモンド・カシューナッツ	24.4		
		ぶちまるむぎごはん				こめ・むぎ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		おやこ	たまご・とりにく・こうやどうふ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら			
24	水	ごますあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら	23.5	
		のりのつくだに	のりつくだに							
		ごはん				こめ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
25	木	さかなのあますがらめ	ホキ		たまねぎ	こむぎこ でんぷん・さとう	あぶら	553		
		ごまツナのカルシウムのために	ツナ・いとかつお	ひじき	こまつな・にんじん	はくさい	さとう		ごま・あぶら	
		だいこんとひきにくのあったかじる	とうふ・とりにく	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しいたけ・しょうが	でんぷん	あぶら			
		しよくパン				パン				
26	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					564		
		しるビーフン	ぶたにく・かまぼこ	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・きくらげ・しょうが	ビーフン	あぶら			
		オリーブふうみのソイサラダ	ハム・だいず	にんじん	きゅうり・コーン	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ・あぶら			
		ヨーグルト	ヨーグルト							
27	土	むぎごはん				こめ・むぎ		559		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		めざし	めざし				あぶら			
		たくあんのかきつけ			キャベツ・たくあんづけ		ごま			
28	日	こんにゃくのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん	さつまいも	19.9		
		しよくパン				パン				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		にじいろやさいのコンソメみそスープ	ウィンナー・みそ	にんじん	たまねぎ・だいこん・れんこん・コーン・えだまめ・しいたけ	はるさめ	ごま			
29	月	かみかみチーズサラダ	チーズ・しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり		カシューナッツ・あぶら	22.5		
		マーシャルピンズ					マーシャルピンズ			
		ぶちまるむぎごはん				こめ・むぎ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
30	火	さつまいものカレーいため	ぶたにく	ピーマン	たまねぎ・しょうが	さつまいも・さとう	あぶら	588		
		わかめのすのもの		わかめ	だいこん・きゅうり	さとう	ごま			
		かきたまじる	たまご・とうふ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	でんぷん			
		ごはん				こめ				
31	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					564		
		マーボーどうふ	とうふ・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	さとう・でんぷん	ごまあぶら・あぶら			
		もやしのナムル		しらすぼし	にら	もやし	さとう		ごま・ごまあぶら	
		スウィーツスプリング				スウィーツスプリング				

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

# 1月の給食おすすめレシピ

## スティックセニョールのペペロン炒め



<材料> 4人分			
ベーコン	20g	うす口しょうゆ	小さじ 2/3
たまねぎ	80g	白ワイン	小さじ 1 弱
キャベツ	80g	塩	少々
スティックセニョール	40g	鷹の爪	1 本
にんじん	20g	オリーブ油	小さじ 1
にんにく	少々		

### <作り方>

- ① たまねぎは5mm幅の薄切り、キャベツは2cmのざく切り、にんじんは 2mm厚さの短冊切り、ベーコンは 1cm幅、にんにくはみじん切りにしておく。
- ② スティックセニョールはひと口大に切り、さっとゆでておく(茎は下の方の皮をむいて、使用する)。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにく、種を取り除いた鷹の爪を入れ、火をつける。
- ④ 香りが出てきたら、ベーコンを入れ炒め、白ワインを加え、にんじん、たまねぎも加え炒めていく。
- ⑤ ④が少ししんなりしたら、キャベツを入れサッと炒め、最後にスティックセニョールを加え、塩とうす口しょうゆで味をととのえたら出来上がり。

## 熊本京菜の白和え



<材料> 4人分				
木綿豆腐(絹でも可)	160g	A	すりごま	大さじ 1
細切りこんにゃく	50g		ねりごま	大さじ 1
熊本京菜	80g		米みそ	小さじ 2
にんじん	40g		砂糖	小さじ 2
			うす口しょうゆ	小さじ 1

### <作り方>

- ① 豆腐は大きめに切って、さっとゆでてザルにあげ、水気を切る。
- ② 京菜は 1~2cm の長さ、人参は千切りにして、ゆでて水にとり、軽くしぼる。
- ③ こんにゃくは 2~3cm長さに切り、下ゆでしてザルにあげておく。
- ④ ボウルに①を入れてつぶし、さらに A をよく混ぜ合わせ、②と③を和える。  
★④でボウルの代わりにキッチン用ポリ袋を使用して、手で豆腐と A をよく揉みつぶしてもよい。  
白和えの衣をなめらかにしたいときはすり鉢を使用してもよい。

※材料は中学年の分量ですので少な目です。ご家庭で調整されてください。