



1月献立表



日	曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)	一口メモ
		主食	飲み物	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実		
★ 3年3組 リクエスト献立 『お石井給食』 ★												
7	火	シュガー揚げパン	牛乳	しょうゆラーメン 春雨サラダ 豆乳プリンタルト	豚肉 なると		ほうれん草 にんじん	キャベツ ねぎ もやし たまねぎ しょうが にんにく	パン 砂糖 中華麺 春雨	ごま油 米油	784 26.5 27.2	★太田市の野菜 今月もたくさん の野菜が太田市の農 家さんから届きます！
8	水	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 れんこんのきんぴら 沢煮椀	さば 豚肉 さつま揚げ 油揚げ		にんじん れんこん ねぎ こんにゃく だいこん ごぼう 干しいたけ	ごはん 砂糖 ごま	ごま油 ごま	843 34.7 28.5		
9	木	ナン	牛乳	キーマカレー カレー屋さんの謎ドレッシング サラダ	豚肉 大豆 ツナ		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんにく しょうが	ナン じゃがいも	米油	738 27.8 30.7	
★正月・鏡開き献立★												
10	金	洋風ちらし	牛乳	洋風ちらしの具 七草風白玉雑煮 厚焼き玉子	鶏肉 なると ウインナー 油揚げ 卵		にんじん こまつな	だいこん かぶ はくさい ねぎ コーン	ごはん もち 砂糖	米油 ごま	796 29.1 25.9	八木さん
14	火	ごはん	牛乳	鶏のチリソース煮 レタスと三つ葉のフォースープ	鶏肉		にんじん みつば	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく レタス 干しいたけ	ごはん 砂糖 米粉麺	米油	703 25.6 17.5	白菜
15	水	ごはん	牛乳	八宝菜 わかめスープ	豚肉 わかめ いか 卵 鶏肉		にんじん ちんげんさい	キャベツ ねぎ たけのこ えのき 干しいたけ	ごはん 片栗粉 ごま油 トック	米油 ごま油	764 29.6 19.5	ほうれん草
16	木	黒パン	牛乳	きつねうどん 鶏天 ブロックリーのおかかチーズ和え	鶏肉 油揚げ かつお節	チーズ 牛乳	にんじん ほうれん草 フロッキー	だいこん ねぎ 干しいたけ キャベツ	パン うどん	米油	723 34.0 24.8	小松菜
17	金	ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉 豆乳春雨スープ	豚肉 鶏肉 豆乳 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ たまねぎ コーン にんにく しょうが だいこん	ごはん 砂糖 ごま 春雨	ごま油 ごま	773 34.9 22.3	根岸さん
20	月	ごはん	牛乳	鶏と大豆のソテー ワンタンスープ	鶏肉 大豆 みそ	牛乳	ピーマン にんじん ちんげんさい	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ	ごはん 砂糖 わんたん 片栗粉	ごま油 ねりごま	773 30.9 25.6	
★ 3年2組 リクエスト献立 『1食350円??のおいしい給食』 ★												
21	火	チョコチップパン	牛乳	パリパリサラダ ミネストローネ 照り焼きチキン 抹茶プリン	鶏肉 ベーコン		にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	パン マカニ 揚げ麺 抹茶プリン	オリーブ油	740 27.9 26.8	キャベツ
22	水	ごはん	牛乳	洋風おでん 茎わかめのきんぴら ふりかけ	鶏肉 卵 ちくわ	茎わかめ	にんじん だいこん	こんにゃく ごぼう	ごはん 砂糖 ごま	米油 ごま	734 28.9 20.4	ねぎ
23	木	横切り丸パン	牛乳	ソースメンチカツ キャベツのカレーソテー コーンポタージュスープ	メンチカツ ベーコン	生クリーム 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも 砂糖	米油	817 29.2 29.7	フロッキー
★昔の食事献立★												
24	金	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き つぼづけ和え 田舎汁	鮭 みそ 厚揚げ		にんじん だいこん	キャベツ ごぼう つぼづけ こんにゃく	ごはん じゃがいも ごま	米油 ごま	709 34.3 17.8	だいこん
★おおたをたべようの日★												
27	月	ごはん	牛乳	太田のネギで焼き鳥煮 太田野菜とかりんご梅のサラダ 太田旬菜つみれ汁	鶏肉 みそ		にんじん こまつな	ねぎ はくさい キャベツ フロッキー だいこん 梅 ごぼう	ごはん 砂糖	ごま油	751 34.3 17.8	★全国学校給食週間 1/24~30 は、全国学 校給食週間 です。24日 は鮭の塩焼 き・野菜の漬 物で、日本で 最初に出た 学校給食に 似た献立に しました。 噛む回数を 意識しながら 食べてくださ い
28	火	黒食パン	牛乳	鶏肉のマーマレード煮 コンソメスープ 黒豆きなこクリーム	鶏肉 ひよこ豆		にんじん	にんにく たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも マーマレード	米油	761 30.8 29.4	
29	水	ごはん (かき揚げ丼)	牛乳	野菜かきあげ ほうれん草のごま和え こしね汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	はくさい ねぎ こんにゃく だいこん しいたけ	ごはん じゃがいも 砂糖	米油	758 20.7 25.0	
30	木	はちみつパン	牛乳	ほうとう 白菜とチキンのサラダ	鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん ねぎ しめじ キャベツ はくさい たまねぎ	パン ほうとう麺		731 29.6 20.6	
31	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー カラフルサラダ	鶏肉		にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん じゃがいも	米油	793 25.6 23.3	

※野菜類はすべて加熱してあります。

※都合により献立および食材等を変更する場合があります。

※材料の太字野菜は、太田市産の野菜です。

