



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 たまねぎ りんご ピーマン キャベツ きゅうり トマト にんにく しょうが | ナン じゃがいも | 米油 | 738 27.8 30.7 | 大久保さん | |
| ★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 ごまつな だいこん かぶ はくさい ねぎ コーン | ごはん 米油 もち ごま 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 たまねぎ ねぎ みつば しょうが にんにく レタス 干しいたけ | ごはん 米油 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 キャベツ ねぎ ちんげんさい たけのこ えのき 干しいたけ | ごはん 米油 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 チーズ 油揚げ かつお節 | | にんじん たまねぎ ねぎ ほうれん草 干しいたけ フロッキー キャベツ | パン 米油 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 | | にんじん たまねぎ ねぎ ほうれん草 コーン にんにく しょうが だいこん | ごはん 米油 砂糖 ごま 春雨 | 米油 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 | | ピーマン たまねぎ にんじん にんにく しょうが ちんげんさい キャベツ もやし ねぎ | ごはん 砂糖 ごま油 わんたん ねりごま 片栗粉 | 米油 ごま油 | 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 たまねぎ ねぎ ほうれん草 干しいたけ フロッキー キャベツ | パン マカロン 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 さつま揚げ | 茎わかめ | にんじん こんにゃく だいこん ごぼう | ごはん 米油 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 | にんじん たまねぎ ねぎ ほうれん草 干しいたけ フロッキー キャベツ | パン 米油 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 米油 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 たまねぎ ねぎ ほうれん草 干しいたけ フロッキー キャベツ | ごはん 米油 砂糖 | 米油 | 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 | | ほうれん草 はくさい ねぎ にんじん こんにゃく だいこん しいたけ | ごはん 米油 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 | 米油 | 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 たまねぎ にんにく 赤ピーマン キャベツ きゅうり コーン | 麦ごはん 米油 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。

