

日	曜日	献立名			食品名			I kcal	たんぱく質 %	脂質 %			
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える						
2	月	ホイコーロー丼		ごまポテト 大豆もやしナムル	豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 椎茸 ピーマン 大豆もやし ほうれん草	751	12.6	24.6			
3	火	麦ご飯		肉豆腐 海藻サラダ 花みかん	牛乳 豚肉 豆腐 海藻サラダ わかめ	米 大麦 油 こんにゃく 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 小松菜 キャベツ きゅうり コーン缶 みかん	754	15.1	24.5			
4	水	ナン		豆腐入りドライカレー 人参パ じゃが芋のチーズ焼き	牛乳 豚挽き肉 豆腐 まぐろ (油漬) チーズ	パン 油 小麦粉 ごま じゃがいも	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン トマトピューレ らっきょう レモン	758	15.9	35.3			
5	木	ご飯		親子煮 青菜ともやしのお浸し 味噌汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 か つお節 わかめ 豆腐 味噌	米 砂糖	玉ねぎ みつば もやし 人参 小松菜 大根	760	16.6	26.3			
6	金	コーンピラフ		魚の変わりソースかけ 花野菜のサラダ 白菜のクリームスープ	牛乳 メルルーサ ベーコン	米 大麦 バター 油 でん粉 小麦粉 砂糖	玉ねぎ コーン缶 パセリ 人参 かぶろー ブロッコリー 白菜	779	13.4	26.8			
9	月	ご飯		豚肉の生姜炒め 小松菜とえのき茸のお浸し さつま芋汁	牛乳 豚肉 鶏肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 砂糖 油 こんにゃく さつ まいも	玉ねぎ 生姜 小松菜 えのき たけ ごぼう 人参 ねぎ	747	15.2	22.7			
10	火	チャンポン		もやしの中華サラダ マーラーカオ	豚肉 なたと うずら卵 牛乳 エバミルク 卵	中華めん 油 ごま油 砂糖 小 麦粉 でん粉	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし ねぎ たら きゅうり	781	13.1	27.9			
11	水	ご飯		海老しゅうまい チャプチェ わかめスープ	牛乳 豚挽き肉 海老 豚肉 だ し削り節 豆腐 わかめ	米 しゅうまいの皮 でん粉 ご ま油 砂糖 油 はるさめ ごま	生姜 椎茸 たけのこ 玉ねぎ にんにく ほうれん草 人参 き くらげ ピーマン ねぎ	805	14.8	19.9			
12	木	ご飯		魚の黄金焼き 白菜のゆず風味お浸し 磯ビーンズ 味噌汁	牛乳 鮭 大豆 青のり だし削 り節 味噌	米 マヨネーズ でん粉 油 じゃがいも	生姜 白菜 人参 ゆず 大根 ねぎ	740	16.4	22.6			
13	金	きんぴらご飯		わかさぎの天ぷら 野菜の胡麻和え つみっこ	豚肉 牛乳 わかさぎ 卵 鶏肉 だし削り節 豆腐	米 ごま油 糸こんにゃく 砂糖 小麦粉 油 ごま 里芋	ごぼう 人参 ほうれん草 もや し 大根 白菜 しめじ ねぎ	752	13.4	22.7			
16	月	アップルトースト		大豆とミートボールのトマト煮 クルトン入り茹で野菜	牛乳 大豆 豚挽き肉 高野豆 腐 卵	食パン バター 砂糖 パン粉 油 じゃがいも 小麦粉	りんご 玉ねぎ 生姜 人参 し めじ トマトピューレ パセリ キャ ベツ きゅうり	750	13.7	34.6			
17	火	ガーリックライス		洋風卵焼き 豆と野菜のマリネ じゃが芋のポターージュ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム 大 豆	米 バター 油 砂糖 じゃがい も	にんにく 玉ねぎ 人参 マツ シユルム 枝豆(冷凍) きゅう り 蓮根 パセリ	802	12.8	29.2			
18	水	☆ご飯		いかのザンギ 野菜のからし醤油かけ 豚汁	牛乳 いか 豚肉 油揚げ だし 削り節 だし昆布 味噌 豆腐	米 でん粉 油 こんにゃく	生姜 にんにく チンゲンサイ 人参 もやし ごぼう 大根 玉 ねぎ	728	13.3	25.3			
19	木	ご飯		家常豆腐 ひじきのナムル りんご	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 ひじ き	米 ごま油 砂糖 ごま	ねぎ 生姜 人参 椎茸 玉ねぎ 筍 キャベツ グリンピース(冷 凍) もやし 小松菜 にんにく りんご	778	15.1	29.3			
冬至献立													
20	金	五目うどん		じゃこ入り茹で野菜 冬至餅	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸し かまぼこ 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ きな粉	うどん 油 砂糖 白玉粉	人参 大根 筍 ねぎ もやし 小松菜 かぼちゃ	764	12.7	20.1			
23	月	和風おろしスパゲッティ		じゃこ入りカラフルサラダ さつまいもパイ	まぐろ(油漬) のり 牛乳 ちりめんじゃこ	油 スパゲッティ バター 砂糖 さつまいも 餃子の皮	大根 人参 キャベツ きゅうり ピーマン りんご バイアツル (缶)	771	13.2	26.4			
24	火	☆ご飯		鯖のみそソースかけ 磯びたし けんちん汁	牛乳 さば 味噌 のり だし削 り節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 でん粉 ごま油 じゃ がいも	キャベツ 小松菜 ごぼう 人参 大根 ねぎ	763	14.9	24.2			
25	水	キャロットライス		フライドチキン カラフルサラダ 野菜スープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 アガー	米 大麦 バター でん粉 油 砂糖 じゃがいも	人参 生姜 ブロッコリー きゅ うり ピーマン セロリー 玉ね ぎ 小松菜 ジュース	810	12.9	28.0			

献立は食材の都合により、変更する場合がございます。ご了承ください。

	I kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	766	14.2	26.1	382	113	3	3.7	293	0.49	0.59	39	2.6	7.6

今月の☆マークの日のお米は宮城県産の【ひとめぼれ】です。

ふっくらとした触感や粘りが適度な粘りが特徴で、出会ったとたんに「ひとめぼれ」をするようなおいしいお米という意味で名付けられたお米です。愛されるお米になるように、との願いも込められています。



## 1月第1週目献立<予定>

1月第2週目以降分は年明けの登校初日に配布予定です。

日	曜日	献立名			食品名			I kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
8	水	新春おこわ		松風焼き 紅白なます すまし汁 花みかん	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 卵 だし削り節 豆腐	米 もち米 きび パン粉 砂糖 ごま	枝豆(冷凍) 玉ねぎ ねぎ 大 根 人参 ゆず えのきたけ 小 松菜 みかん	725	15.3	23.3
9	木	塩ちゃんこうどん		焼きおにぎり ツナ入り茹で野菜	だし削り節 鶏肉 海老 蒸しか まぼこ 油揚げ 牛乳 まぐろ (油漬) わかめ	うどん 油 米 砂糖	キャベツ 人参 椎茸 ねぎ レ モン もやし 小松菜	751	12.7	21.7
10	金	発芽玄米ご飯		いかの変わりソースかけ 野菜のごま和え 根菜汁	牛乳 いか だし削り節 油揚げ	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく	玉ねぎ ほうれん草 もやし 人 参 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	731	12.4	25.0