

# 1月 こんだてよていひょう

芥北町学校給食共同調理場

ひ	よう		しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	だし
						あか	きいろ	みどり			
8	もく	むきごはん	牛乳	あつやきたまご ごもくじる ゴマネースサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく あつあげ ちくわ	ちやにくやほねになる ごもくじる ゴマネースサラダ	ねつやちからになる こめ むぎ あぶら さとう こにん ゃく さといも ごま	からだのちょうしをととのえる にんじん ごぼう しいたけ こねぎ きゅうり キャベツ	665 798	24.1 27.9	かつお こんぶ
9	きん	むきごはん	牛乳	さんまのうめに しらたまぞうに こうはなます	ぎゅうにゅう さんま とりにく あぶらあげ	さんまのうめに しらたまぞうに こうはなます	こめ むぎ さとう かたくりこ しらたまだんご さといも ごま	うめ にんじん だいこん はくさい しいたけ	607 774	23.3 30.1	かつお こんぶ
13	か	むきごはん	牛乳	やきししゃも (小1中2) キャベツとちくわのあえもの	ぎゅうにゅう ししゃも にくじやが キャベツとちくわのあえもの	やきししゃも (小1中2) にくじやが キャベツとちくわのあえもの	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	653 829	25.3 33.5	
14	すい	あげパン	牛乳	ほうれんそうオムレツ やさいスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう きなこ たまご ワインナー	ほうれんそうオムレツ やさいスープ コールスローサラダ	パン あぶら さとう	ほうれんそう だいこん はくさい にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン	587 753	22.8 28.6	
15	もく	むきごはん	牛乳	チキンナゲット (小1中2) ハヤシルー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく えだまめ	チキンナゲット (小1中2) ハヤシルー フルーツポンチ	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも カクテルゼリー	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ もも パイン みかん	747 968	22.1 28.8	
16	きん	ひじきごはん	牛乳	ぶたじる こうみあえ	ぎゅうにゅう こうみあえ	ぶたじる こうみあえ	こめ さとう あぶら ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん いんげん はくさい だいこん ごぼう こねぎ キャベツ きゅうり つぼづけ	569 697	21.6 26.0	いりこ
19	げつ	むきごはん	牛乳	てりやきチキン レタススープ いんげんごまあえ・ポンカン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	てりやきチキン レタススープ いんげんごまあえ・ポンカン	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ ごま さとう	たまねぎ にんじん レタス きくらげ いんげん ほんかん	611 736	20.3 23.9	
20	か	むきごはん	牛乳	ぎょうざ (小1中2) マーポーどうふ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく だいす えだまめ とりささみ	ぎょうざ (小1中2) マーポーどうふ パンパンジーサラダ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら	キャベツ にら たまねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ きゅうり もやし	720 925	28.0 35.0	
21	すい	まるパン	牛乳	トマトオムレツ ソバ・テ・アホ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう たまご たまご とりにく ベーコン	トマトオムレツ ソバ・テ・アホ シーザーサラダ	パン あぶら パンこ	トマト たまねぎ はくさい マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン	547 703	21.9 27.5	
22	もく	むきごはん	牛乳	チキンキンごぼう もずくじる カップヨーグルト	ぎゅうにゅう もずくじる とりにく えだまめ もずく かまぼこ ヨーグルト	チキンキンごぼう もずくじる カップヨーグルト	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら	ごぼう にんじん たまねぎ えのき こねぎ	775 951	30.1 36.5	いりこ
23	きん	むきごはん	牛乳	タンドリーチキン はるさめスープ だいこんサンラダ	ぎゅうにゅう はるさめ とりにく ヨーグルト ぶたにく ロースハム	タンドリーチキン はるさめスープ だいこんサンラダ	こめ むぎ はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい にんじん しいたけ こねぎ だいこん きゅうり キャベツ	604 744	22.8 27.6	
26	げつ	むきごはん	牛乳	ひふやさいのみそしる ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ひふやさいのみそしる ちゅうかあえ	ひふやさいのみそしる ちゅうかあえ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さといも アーモンド さとう ごまあぶら きゅうり もやし	にんにく しょうが だいこん はくさい にんじん しいたけ きゅうり もやし	726 911	28.9 36.2	いりこ
27	か	むきごはん	牛乳	さけのしおやき えいようすいとん そくせきつけ	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ	さけのしおやき えいようすいとん そくせきつけ	こめ むぎ あぶら しくらめん ごま	にんじん だいこん しいたけ ごぼう はくさい こねぎ つぼづけ きゅうり キャベツ	623 761	28.8 35.0	いりこ
28	すい	コッペパン	牛乳	くじらのたつたあげ ミルクスープ	ぎゅうにゅう くじら ベーコン	くじらのたつたあげ ミルクスープ	パン あぶら じゃがいも ねりごま いちごジャム	にんじん たまねぎ プロッコリー コーン ほうれんそう もやし	704 873	26.1 32.4	
29	もく	むきごはん	牛乳	おでん レタスサラダ なっとう	ぎゅうにゅう うずらたまご さつまあげ がんもどき こんにわかめ ロースハム なっとう	おでん レタスサラダ なっとう	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう	だいこん にんじん レタス きゅうり	680 825	30.0 35.4	こんぶ
30	きん	むきごはん	牛乳	ヒレカツ カレー おうとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす えだまめ	ヒレカツ カレー おうとう	こめ むぎ パンこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにくりんご もち	733 883	25.5 29.8	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

## 今月のめあて

きゅうしょく れきし  
給食の歴史を知ろう

## 今月の芥北産 にんじん キャベツ だいこん はくさい レタス ポンカン

物価高騰に伴う子育て世帯支援のため、

国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を食材費に活用しています。

