



平成31年1月分献立予定表



エネルギー量とたんぱく質量: 上段は小学生・下段は中学生

日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
8 (火)	いりこ菜めし・牛乳	しらす・かつお節・牛乳	ごはん・ごま	すずしろ(大根)・広島菜・京菜	669 820	30.6 35.3
	鯖の照り焼き	さわら	さとう・サラダ油			
	ほうれん草と打ち豆のお浸し	油あげ・打ち豆		ほうれん草・えのきたけ		
	お祝いお雑煮	とり肉・なると	もち	にんじん・ごぼう・長ねぎ・水菜・しらたき		
9 (水)	中華めん・牛乳	牛乳	小麦粉		671 911	23.7 31.2
	ぎょうざ(小2個・中3個)	とり肉・ぶた肉	小麦粉・ごま油	キャベツ・玉ねぎ・にら		
	フルーツナタデココ		ナタデココ・さとう	黄桃・みかん・パインアップル		
	スタミナラーメンスープ	ぶた肉・とりレバー	サラダ油・ごま油・ごま 三温糖・でんぷん	かぼちゃ・キャベツ・にんじん・にら・しょうが にんにく		
10 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		635 692	24.0 28.2
	厚焼き玉子	鶏卵	さとう・サラダ油			
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも・サラダ油 三温糖	玉ねぎ・にんじん・いんげん・ほししいたけ こんにゃく		
	小松菜のあえもの	かまぼこ	ごま・さとう	小松菜・もやし		
11 (金)	バターパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		584 729	28.1 36.2
	いかのレモンソースあげ	いか	でんぷん・サラダ油 さとう	レモン果汁		
	花野菜のサラダ		オリーブオイル	キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし にんにく		
	グヤーシュ	牛肉・牛乳・チーズ	じゃがいも・サラダ油 小麦粉・三温糖	玉ねぎ・にんじん・パプリカ・セロリ・トマト・にんにく		
15 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		584 729	25.6 30.6
	とり肉のBBQソース	とり肉	サラダ油・三温糖	トマト(ケチャップ)・にんにく		
	ごぼうサラダ		ごまドレッシング	ごぼう・にんじん・きゅうり		
	ほうれん草のスープ			玉ねぎ・大根・しめじ・ほうれん草・とうもろこし にんにく		
16 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		658 797	30.2 34.3
	さんまのやわらか煮	さんま	さとう	しょうが		
	小松菜と油あげのごま炒め	油あげ	ごま・サラダ油・三温糖	小松菜		
	塩ちゃんこスープ	とり肉・とうふ	麩・ごま油	白菜・長ねぎ・にんじん・にら・えのきたけ・しょうが		
17 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		616 806	22.1 27.5
	春巻き	ぶた肉	小麦粉・ごま油	たけのこ・にんじん・キャベツ・玉ねぎ		
	ばんさんすう		春雨・ごま油・さとう	キャベツ・きゅうり・にんじん		
	八宝菜	ぶた肉・えび・いか	でんぷん・サラダ油 ごま油・さとう	白菜・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・チンゲン菜 ほししいたけ・しょうが		
18 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		613 813	28.7 36.9
	チリコンカン	ぶた肉・大豆 キドニービーンズ	サラダ油・三温糖	玉ねぎ・トマト・にんにく		
	アーモンドサラダ (ボトルシーザードレッシング)	チーズ (ドレッシング:鶏卵)	アーモンド (シーザードレッシング)	キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー		
	野菜スープ	ウィンナー・ひよこ豆	じゃがいも・サラダ油	いんげん・マッシュルーム・にんじん		
21 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		688 828	24.1 28.1
	さけのマヨネーズメンチ	さけ	マヨネーズ・パン粉 小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・キャベツ		
	切干大根煮	さつまあげ	ごま・サラダ油・三温糖	にんじん・切干大根・えだまめ		
	ごまみそ汁	油あげ・大豆	里芋・ごま	もやし・玉ねぎ・大根・小松菜		

今月の長ねぎ・大根・キャベツ・白菜は高萩産です。

※太字は高萩産です。

日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
22 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		617 783	25.1 31.0
	スタミナ焼き	ぶた肉	ごま・サラダ油・ごま油 三温糖	玉ねぎ・にんにく		
	白菜とれんこんのあえもの	かつお節		白菜・れんこん・水菜		
	かんぴょうの中華スープ	とうふ	でんぷん	にんじん・長ねぎ・かんぴょう・しめじ		
23 (水)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		608 821	21.9 28.6
	わかめうどん汁	とり肉・わかめ	サラダ油	もやし・にんじん		
	ちくわのいそべあげ (小2個・中3個)	ちくわ・あおさ	小麦粉・サラダ油			
	和風ポテトサラダ	大豆・ひじき・かつお節	じゃがいも・ごま・三温糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん・きゅうり		
24 (木)	ごはん・のむヨーグルト	脱脂粉乳	ごはん・クリーム		638 779	26.6 30.5
	いなだのみそ焼き	いなだ	さとう・サラダ油			
	煮合い	さつまあげ	サラダ油・三温糖	れんこん・ごぼう・いんげん・しらたき		
	けんちん汁	生あげ	里芋	にんじん・しめじ・大根・長ねぎ・白菜・こんにやく		
25 (金)	丸パン・牛乳	脱脂粉乳・牛乳	小麦粉・マーガリン・さとう		546 727	22.8 29.4
	ハンバーグ	とり肉・ぶた肉	サラダ油・三温糖	玉ねぎ・トマト(ケチャップ)・りんご		
	ブロッコリーのソテー	ウィンナー	サラダ油	キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし・にんにく		
	押し麦入りスープ		押し麦・サラダ油	白菜・玉ねぎ・にんじん・パセリ・カリフラワー にんにく		
28 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		726 890	29.5 33.7
	いわしのかばやき	いわし	でんぷん・サラダ油	しょうが		
	ほうれん草のごまあえ	ちくわ	ごま・さとう	ほうれん草・にんじん・もやし		
ほうとう	とり肉・油あげ	ほうとう(小麦粉) サラダ油	かぼちゃ・白菜・長ねぎ・ほししいたけ			
29 (火)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・押し麦		759 943	24.8 29.1
	オムレツ	鶏卵	さとう・サラダ油 でんぷん			
	かみかみカレー	ぶた肉・大豆	じゃがいも・小麦粉 サラダ油	れんこん・ごぼう・にんじん・玉ねぎ・しめじ・りんご		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	黄桃・みかん・パインアップル		
30 (水)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		647 823	24.4 30.5
	きつねうどん汁	とり肉・油あげ	サラダ油	にんじん・長ねぎ・白菜・小松菜・まいたけ		
	ミニきなこあげパン	きなこ	パン(小麦粉)・サラダ油 さとう			
	オーシャンサラダ	ツナ・わかめ	ごま油・さとう	キャベツ・きゅうり・えだまめ		
31 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		685 878	25.0 31.9
	ししゃもフリッター (小2尾・中3尾)	ししゃも	小麦粉・サラダ油	しょうが		
	いそに磯煮	さつまあげ・大豆・ひじき	サラダ油・三温糖	にんじん・いんげん・こんにやく		
	とん汁	ぶた肉	じゃがいも・ごま油	玉ねぎ・にんじん・大根・ごぼう		
	★★ 平均 ★★				650 827	25.7 31.4

日本の味
「煮合い」「けんちん汁」

日本の味
「ほうとう」

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

24日・・・日本の味めぐり ～茨城県～『煮合い』
煮合いは茨城県の郷土料理です。地元でとれた野菜を煮て、日持ちするようにお酢を入れて仕上げます。人が集まる席で食べられてきました。

28日・・・日本の味めぐり ～山梨県～『ほうとう』
ほうとうは山梨県の郷土料理です。山間部では米作りが難しく、お米は貴重な食べ物でした。代わりに麦を栽培し、その収穫した麦を麺にして季節の野菜と一緒に味噌で煮込んで食べたのが「ほうとう」の始まりです。