

# 令和4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		
11 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		620 804	25.5 33.2
	七運うどん汁	とり肉・ナルト	サラダ油	大根・にんじん・ほうれん草・れんこん・こんにやく 干しいたけ・長ねぎ		
	もちいなり	油揚げ	もち・さとう・でんぷん			
	フルーツカクテル	豆乳	さとう	黄桃・みかん・パインアップル・りんご・ぶどう		
12 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		633 821	23.0 29.3
	とり肉のからあげ(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉 でんぷん・さとう			
	切干し大根炒め	ちくわ	サラダ油・三温糖	切干し大根・にんじん・枝豆		
	かぶのみそ汁	油揚げ・みそ		かぶ・白菜・にんじん・小松菜・えのき・長ねぎ		
13 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		630 803	23.3 28.8
	肉じゃが	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも・三温糖	にんじん・玉ねぎ・干しいたけ いんげん・こんにやく		
	納豆	納豆				
	磯香あえ	のり		もやし・にんじん・ほうれん草		
14 (金)	丸パン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		666 887	25.3 32.4
	たらフライ	たら	サラダ油・小麦粉・パン粉			
	カリフラワーとツナのサラダ	まぐろ	イタリアンドレッシング	カリフラワー・キャベツ・にんじん		
	コーンポタージュ	牛乳・スキムミルク 生クリーム・白いんげん豆	サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ		
17 (月)	ごはん・はっこう乳	はっこう乳	ごはん		619 816	23.6 30.6
	ハンバーグおろしソース	とり肉・ぶた肉	サラダ油・でんぷん・三温糖	玉ねぎ・しょうが・にんにく・大根		
	ごまあえ		ごま・三温糖	小松菜・にんじん・もやし		
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ豆腐・大豆・みそ	じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ほうれん草		
18 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		644 818	21.9 26.9
	さばの塩こうじカレー焼き	さば	サラダ油			
	五目きんぴら	さつま揚げ	サラダ油・三温糖	ごぼう・にんじん・こんにやく・枝豆		
	高萩産白菜と肉団子のスープ	とり肉	春雨・パン粉・でんぷん	白菜・玉ねぎ・にんじん・小松菜・長ねぎ・しょうが		
19 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		663 844	23.7 29.2
	チーズタッカルビ	とり肉・みそ・チーズ	サラダ油・さつまいも・三温糖	にんじん・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・しょうが		
	ナムル		ごま油・ごま・三温糖	もやし・にんじん・ほうれん草		
	わかめスープ	わかめ・ナルト・とうふ	ごま油	玉ねぎ・大根・長ねぎ・えのき		
20 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		621 805	22.7 28.4
	いかフライ	いか	サラダ油・小麦粉・パン粉			
	五色あえ	かまぼこ	三温糖	キャベツ・にんじん・もやし・小松菜		
	せんべい汁	とり肉	サラダ油・かやきせんべい	白菜・にんじん・長ねぎ・ごぼう・まいたけ・白滝		
21 (金)	コッペパン(りんごジャム) 牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう りんごジャム		689 867	21.8 27.9
	ポテトカップグラタン	豆乳・おから	サラダ油・じゃがいも・米粉	玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・ほうれん草		
	ブロッコリーの ガーリックソテー	ベーコン	オリーブオイル	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・にんにく		
	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆	サラダ油・三温糖・じゃがいも	にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・トマト・にんにく・パセリ		

日本の味めぐり  
～青森～



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		
24 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		622 799	26.8 30.5
	ますの塩焼き	ます	サラダ油			
	野菜のたくあんあえ			キャベツ・きゅうり・にんじん・たくあん		
	すいとん汁	油揚げ	小麦粉	大根・にんじん・長ねぎ・ほうれん草		
25 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		684 867	31.0 39.7
	みそうどん汁	ぶた肉・ナルト・みそ	サラダ油・ごま	玉ねぎ・もやし・にんじん・長ねぎ ほうれん草・しょうが・にんにく		
	おかかあえ	かつお節	ごま油	白菜・にんじん・小松菜		
	ミニきなこ揚げパン	鶏卵・きなこ	サラダ油・小麦粉 さとう・マーガリン			
26 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		663 835	18.5 22.3
	冬野菜カレー	とり肉	サラダ油・小麦粉・さつまいも	玉ねぎ・にんじん・れんこん・ごぼう・ブロッコリー トマト・にんにく・しょうが		
	ほうれん草のソテー	ハム	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・にんじん・にんにく		
	給食週間ゼリー (フルーツゼリー)		さとう	りんご・みかん・もも		
27 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		635 803	27.5 34.0
	ローズポークのしょうが焼き	ローズポーク	サラダ油・三温糖	玉ねぎ・しょうが		
	小松菜のチーズあえ	チーズ		小松菜・にんじん・もやし		
	みそけんちん汁	とうふ・みそ	サラダ油・里いも	こんにゃく・にんじん・大根・ほうれん草・長ねぎ		
28 (金)	コッペパン(いちごジャム)・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう いちごジャム		652 822	26.1 30.9
	チキンカツレツ	とり肉	サラダ油・小麦粉・パン粉 でんぷん			
	海そうサラダ (ボトル和風ドレッシング)	わかめ・とさかのり	和風ドレッシング・マロニー	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	シェルマカロニと チンゲン菜のスープ	ウインナー	サラダ油・シェルマカロニ	チンゲン菜・玉ねぎ・にんじん・白菜・にんにく マッシュルーム		
31 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		684 853	21.5 25.5
	春巻き	とり肉	サラダ油・小麦粉・春雨 さとう	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・もやし・たけのこ		
	ビーフン炒め	ベーコン	ごま油・ビーフン	キャベツ・にんじん・にら・にんにく・しょうが		
	ピリ辛卵スープ	鶏卵・とり肉	サラダ油・でんぷん	玉ねぎ・もやし・にんじん・ほうれん草・長ねぎ		
★★ 平均 ★★					648 829	24.1 29.9

全国学校給食週間

\* 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。

今月の長ねぎ・大根・白菜・にんじんは高萩産です。 ※下線は高萩産です。

20日(木)・・・日本の味めぐり ～青森～

青森県は、海に囲まれた地形と、白神山地や十和田湖など雄大な自然が特徴的な県です。地域により、気候や風土が異なっていることから、津軽地方では米、南部地方では雑穀、下北地方ではいもを使った料理がよく食べられてきたそうです。沿岸地帯では、豊富に水揚げされる魚介類や海そうを使った料理がよく食べられています。

「せんべい汁」は八戸市を中心とした南部地方の郷土料理です。肉や魚、きのこ、野菜などと一緒小小麦粉で作った南部せんべいを入れて煮込んだ料理です。

