



1 月 献 立 表

片品村学校給食センター TEL58-2554

日	曜日	1月の給食目標 食文化について知ろう		赤色の仲間の食品		緑色の仲間の食品		黄色の仲間の食品		栄養価		
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	小学生	中学生	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段：エネルギー(kcal) 下段：たんぱく質(g)		
8	木	行事食：七草 七草ごはん	牛乳	ぶりフライ いそあえ 白菜と厚揚げのみそ汁 黒豆	ぶり 厚揚げ 黒大豆	牛乳 のり	だいこん葉 ほうれん草 にんじん	だいこん、かぶ、キャベツ もやし、えのきたけ、はくさい しいたけ、ねぎ	米 白玉麩 パン粉	油	604 24.9	732 29.9
9	金	行事食：鑑開き ごはん	牛乳	かにかまぼことねぎの玉子焼き 香りごまあえ お雑煮 こんぶの佃煮	卵 焼き竹輪 鶏肉 かまぼこ	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん	ねぎ、たけのこ、もやし だいこん、しいたけ	米 片栗粉 トック	ごま ごま油	608 24.9	775 30.9
13	火	食パン いちごジャム	牛乳	えび入りグラタン フレンチサラダ ポークビーンズ	えび 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	ほうれん草 ブロッコリー パプリカ にんじん トマト	たまねぎ、マッシュルーム だいこん、きゅうり、コーン えだまめ	パン、さとう マカロニ 白いんげん豆 じゃがいも いちごジャム	油	673 34.1	883 44.1
14	水	カレーライス (むぎごはん)	牛乳	(ポークカレー) 大豆ナゲット コーンサラダ もものヨーグルトかけ	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、きゅうり コーン、黄桃	米、むぎ じゃがいも 白いんげん豆 さとう、小麦粉	油	826 30.8	912 36.2
15	木	行事食：小正月 小豆ごはん	牛乳	たら白しょうゆ磯辺竜田 煮しめ 青菜のみそ汁 花みかん	たら 焼き竹輪 高野豆腐 豆腐 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん、こんにゃく はくさい、しいたけ、ねぎ みかん	米 もち米 小豆 さとう 片栗粉	油	617 28.1	739 33.6
16	金	餃子市献立交流 ごまごはん	牛乳	鶏肉のねぎみそ焼き からしあえ つめっこ りんご	鶏肉 厚揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	ねぎ、キャベツ、もやし はくさい、だいこん、しいたけ りんご	米 さとう すいとん	ごま 油	656 30.4	730 38.2
19	月	片品の日 まいだけ ごはん	牛乳	じゃがいもまんじゅう ごまあえ こしね汁 いよかん	油揚げ 豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	まいだけ、えだまめ、キャベツ こんにゃく、しいたけ、ねぎ いよかん、たけのこ	米、さとう じゃがいも さといも パン粉	油 ごま	561 24.2	652 28.4
20	火	行事食：大寒 ごはん	ジョ コリン スジ	たれ付き鶏つくね 白あえ かす汁 五目ひじき	鶏肉 豆腐 さけ 油揚げ、大豆 さつま揚げ	ひじき	ほうれん草 にんじん さやいんげん	オレンジジュース こんにゃく、だいこん、ごぼう しいたけ、ねぎ	米、さとう 片栗粉 さとう さといも	ごま 油	632 27.3	823 35.6
21	水	豚丼 (ごはん)	牛乳	(豚丼の具) 千草あえ 野菜たっぷり豆乳みそ汁 あまくさ	豚肉 卵 あさり 豆乳	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ、たけのこ、ごぼう こんにゃく、キャベツ、しめじ だいこん、はくさい、あまくさ	米 片栗粉 さとう	油	572 27.7	720 33.9
22	木	ごはん	牛乳	にんじんの甘露煮 いかと大根の煮物 けんちん汁 手作りふりかけ	にんじん いか 豚肉 豆腐 削り節	牛乳 昆布 じゃこ	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん、ごぼう、はくさい こんにゃく、ねぎ	米 さとう 片栗粉 さといも	油 ごま	621 30.4	787 37.3
23	金	ごはん	牛乳	揚げぎょうざの野菜あん パンバンジー風サラダ わかめワントンスープ	豚肉 鶏肉 大豆 なると	牛乳 わかめ	にんじん みずな こまつな チンゲンサイ にら	えのきたけ、キャベツ、もやし きゅうり、たまねぎ、しいたけ ねぎ	米 片栗粉 ワントン 小麦粉	油	605 23.3	797 28.8
26	月	学校給食記念日 ごはん	牛乳	さけの塩焼き 梅の香あえ 打ち豆のみそ汁 ざく煮	さけ、なると 油揚げ 打ち豆 するめ 焼き竹輪	牛乳	にんじん みずな	キャベツ、きゅうり、梅 はくさい、しめじ、ねぎ だいこん、こんにゃく、ごぼう しいたけ	米 さとう さといも 片栗粉	油	658 32.1	837 39.5
27	火	ラーメン	ジョ ア	うすら卵とこんにゃくのしょうゆ煮 塩ナムル みそラーメンスープ 手作り肉まん	うすら卵 豚肉 なると	ジョア	さやいんげん ほうれん草 パプリカ にんじん	こんにゃく、キャベツ、もやし きゅうり、コーン、ねぎ たまねぎ	ラーメン 小麦粉 パン粉	ごま油 ごま 油	590 26.2	728 32.4
28	水	6年リクエスト ごはん	牛乳	さばのみそ煮 切り干し大根の炒め煮 豚汁 いちご大福	さば さつま揚げ 豚肉 豆腐、みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	切干しだいこん、しいたけ だいこん、ごぼう、こんにゃく ねぎ、いちご	米、さとう さといも 大福	油 生クリーム	683 31.3	859 39.7
29	木	黒パン	牛乳	厚揚げのピザ焼き 花野菜サラダ ほたてのシチュー スイーティー ミルメーク	厚揚げ ウインナー ほたて	牛乳 チーズ	ピーマン ブロッコリー にんじん さやいんげん	たまねぎ、カリフラワー キャベツ、スイーティー マッシュルーム、コーン	パン、さとう じゃがいも 白いんげん豆 ミルメーク	油	744 32.8	980 41.9
30	金	とうふめし	牛乳	ささみカリカリ青のり揚げ ごぼうのサラダ 貝だくさんすまし汁	焼き豆腐 高野豆腐 鶏肉、あさり 大豆	牛乳 ヨーグルト わかめ 青のり	にんじん ほうれん草 パプリカ	ごぼう、しめじ、きゅうり コーン、だいこん、えのきたけ たまねぎ	米 さとう 小麦粉	油 マヨネーズ	610 25.6	749 31.3

おせち料理の願いを知ろう!

(平均食塩相当量) 小学生 2.2g
中学生 2.8g

「おせち料理」は、もともと季節の変わり目の節目に健康や幸せを願って食べる料理のことです。今ではお正月に食べる料理のことだけを「おせち料理」と呼ぶようになりました。おせち料理には、いろいろな願いや祈りが込められています。



黒豆

1/8(木)の
献立に登場!

「まめ(元氣)」に暮らせるように
に」と願う。黒は魔よけの色
とされる。



だて巻

昔の書物(巻本)に似ているの
で学業成就を願う。



田作り・こまめ

昔、干したいわしを田の肥料
にしたことから豊作を願う。



くりきんとん

富を願う金色のきんとんにめで
たい「勝ちぐり」をあしらう。



昆布巻

「昆布」が「よくこぶ」に
通じ、1年楽しく暮らせる
ように願う。