

1月給食だより

アレルギー表示 ●卵 ▲乳 ■鶏肉

※牛乳のアレルギー対応は、【100%ジュース】またはお茶

日曜日	献立名	主な材料と体内での働き			献立名	献立名
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからの調子を整えるもの		
4 土	梅しらすチャーハン 細切昆布の煮物 スープ	米・油 油・砂糖 さつま芋	しらす干し さつま揚げ	しそ練り梅・チゲソ菜・人参 きざみ昆布・人参・グリーンピース ブロッコリー	きなこせんべい お茶	ぼたぼた焼 お茶
6 月	●新春ちらし寿司 切干大根の煮物 花麩のすまし汁 フルーツ（パイナップル）	米・砂糖 油・砂糖 花麩	高野豆腐・●鶏系卵【除去】・桜でんぶ さつま揚げ	干しいたけ・れんこん・さやいんげん 切干大根・人参 ほうれん草・わかめ パイン缶	●/▲鉄分ウエハース 【リッククラッカー】 お茶	源氏パイ いりこ ▲牛乳
7 火	サバの甘辛焼 ピーンズチャップ 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・油 米・押麦	サバ 大豆 味噌	おろし生姜 人参・玉ねぎ・さやえんどう 白菜・まいたけ・青ねぎ	▲チーズ 【きなこせんべい】 お茶	小松菜じゃこおにぎり お茶
8 水	▲/■チキンポトフ ツナとブロッコリーのサラダ コッペパン ▲牛乳	じゃが芋 油・砂糖 コッペパン	■鶏肉【豚肉】・▲ウインナー まぐろフレーク ▲牛乳	人参・キャベツ・玉ねぎ・ドライパセリ ブロッコリー・コーン	●/▲ちよぼちよぼクッキー 【アンパンマンソフトせんべい】 お茶	今川焼 お茶
9 木	▲/■照焼ハンバーグ ポテトフライ 麦入りごはん ●とうがんスープ フルーツ（りんご）	油・砂糖・片栗粉 フライドポテト・油 米・押麦	▲/■ハンバーグ【いわしハンバーグ】 ●卵【除去】	冬瓜・人参・さやえんどう りんご	ハッピーターン お茶	▲グリルチーズサンド ▲牛乳
10 金	白身魚フライ ひじきとかぼちゃの煮物 麦入りごはん 味噌汁	油 砂糖 米・押麦	白身魚フライ 味噌	かぼちゃ・芽ひじき チゲソ菜・玉ねぎ・なす・しめじ	▲ヨーグルト 【ゼリー】 お茶	ミレービスケット ▲牛乳
11 土	あんかけうどん ちくわともやしの梅肉和え ゼリー	うどん・片栗粉 砂糖	豚肉・油揚げ ちくわ	白菜・人参・しめじ・ねぎ・だし昆布 もやし・きゅうり・しそ練り梅	アンパンマンソフトせんべい お茶	スナックさやえんどう お茶
14 火	●炒り豆腐 小松菜ともやしのしらす和え ごはん 味噌汁	油・砂糖・調合ごま油 米	ソフトとうふ・豚肉・●卵【除去】 しらす干し 味噌	玉ねぎ・人参・ピーマン・おろし生姜 小松菜・太もやし 大根・チゲソ菜・えのきだけ	●/▲カルシウムウエハース 【リッククラッカー】 お茶	おかかおにぎり お茶
15 水	アジの煮付け ひじきとさつま芋のサラダ 麦入りごはん 味噌汁	砂糖 砂糖・さつま芋・マヨドレ・白ごま 米・押麦	アジ 味噌	おろし生姜 芽ひじき・きゅうり 白菜・まいたけ・わかめ・青ねぎ	●/▲たまごボーロ 【きなこせんべい】 お茶	豆乳と野菜のマフィン お茶
16 木	塩ラーメン 大根とブロッコリーの梅風味和え フルーツ（黄桃）	中華麺・油・塩ラーメンスープの素	豚肉・ちくわ	玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜 大根・ブロッコリー・きゅうり・しそ練り梅 黄桃【缶詰】	▲チーズ 【ゼリー】 お茶	ハッピーターン いりこ ▲牛乳
17 金	サケピラフ ■チキンのアイオリソース 豆スープ フルーツ（バナナ）	米・油 小麦粉・油・マヨドレ	サケほぐし身 ■鶏肉【豚肉】 大豆	玉ねぎ にんにく・レモン果汁 人参・ほうれん草 バナナ	野菜クラッカー お茶	大学芋 ▲牛乳
18 土	高野豆腐のそぼろ丼 白菜とチンゲン菜のごま和え 味噌汁	米・油・砂糖・片栗粉 白ごま	高野豆腐・豚ミンチ 味噌	玉ねぎ・人参・おろし生姜・青ねぎ 白菜・チンゲン菜 かぼちゃ・太もやし・えのきだけ	アンパンマンソフトせんべい お茶	皇たべよ お茶
20 月	サケのムニエル がんもの煮物 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・トマトケチャップ 糸こんにゃく・砂糖 米・押麦 麩	サケ 一口がんも 味噌	しめじ・人参 大根・キャベツ・小松菜	▲豆乳ウエハース 【きなこせんべい】 お茶	ももゼリー お茶
21 火	■鶏肉の唐揚げ ほうれん草の納豆和え 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・片栗粉・油 白ごま 米・押麦	■鶏肉【豚肉】 納豆 味噌	おろし生姜 ほうれん草・人参 白菜・わかめ・青ねぎ	▲ヨーグルト 【ゼリー】 お茶	キャロットパンケーキ ▲牛乳
22 水	カレーライス ●ひじきサラダ フルーツ（みかん）	米・押麦・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・マヨドレ	豚肉・ ●卵【除去】	玉ねぎ・人参 芽ひじき・赤パプリカ・グリーンピース みかん	●/▲鉄分ウエハース 【リッククラッカー】 お茶	皮付きフライドポテト ▲牛乳 ・
23 木	白身魚のトマト煮 切干大根のハリハリ和え ごはん スープ	小麦粉・オリーブ油 調合ごま油・白ごま 米	ホキ うす揚げ	にんにく・トマト 切干大根・きゅうり・人参 チゲソ菜・太もやし・しめじ	ハッピーターン お茶	ソフトサラダ いりこ ▲牛乳
24 金	豚肉と根菜のおかか炒め ブロッコリーサラダ 麦入りごはん 味噌汁	油・砂糖 オリーブ油・砂糖 米・押麦	豚肉・かつお節 ソフトとうふ・味噌	ごぼう・玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー・キャベツ・コーン チゲソ菜・えのきだけ	▲チーズ 【きなこせんべい】 お茶	フライドパンキン ▲牛乳
25 土	豚肉うどん さつま揚げとじゃが芋の煮物 ゼリー	うどん じゃが芋・砂糖	豚肉 さつま揚げ	まいたけ・ねぎ・だし昆布 人参	フルーツ（バナナ） お茶	ベジスナック お茶
27 月	●五目卵 白菜と小松菜の煮浸し ごはん 味噌汁	油・砂糖 砂糖 米 巻麩	●卵・まぐろフレーク【カレイの煮つけ】 うす揚げ・味噌	玉ねぎ・人参・しめじ・グリーンピース 白菜・小松菜 大根	●/▲たまごボーロ 【アンパンマンソフトせんべい】 お茶	▲野菜かりんとう 【源氏パイ】 ▲牛乳
28 火	■冬野菜マーボー カリフラワーサラダ 麦入りごはん フルーツ（オレンジ）	油・砂糖・片栗粉 米・押麦	ソフトとうふ・豚ミンチ・■鶏レバー【除去】・赤味噌 ちくわ	おろし生姜・にんにく・れんこん・人参・干しいたけ・チゲソ菜 カリフラワー・きゅうり・オクラ・わかめ・しそ練り梅	●/▲ちよぼちよぼクッキー 【リッククラッカー】 お茶	▲ほうれん草蒸しパン 【ミニたい焼き】 ▲牛乳
29 水	サバの竜田揚げ 煮豆 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・片栗粉・油 こんにゃく・砂糖 米・押麦 じゃが芋	サバ 大豆 味噌	おろし生姜 人参・さやいんげん キャベツ・玉ねぎ・まいたけ	野菜クラッカー お茶	豆乳プリン ▲牛乳
30 木	けんちんうどん ▲ウインナーとブロッコリーのソテー フルーツ（バナナ）	うどん・里芋 油	厚揚げ・さつま揚げ ▲ウインナー	大根・ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・黄パプリカ バナナ	●/▲鉄分ウエハース 【ハッピーターン】 お茶	一口芋ようかん ▲牛乳
31 金	■鶏肉ときのこのかぼちゃシチュー 野菜サラダ コッペパン ▲牛乳	油・クリームシチューの素 砂糖・オリーブ油 コッペパン	■鶏肉【豚肉】 ▲牛乳	玉ねぎ・かぼちゃ・エリンギ・しめじ・グリーンピース きゅうり・白菜・人参・コーン・レモン果汁	▲ヨーグルト 【ゼリー】 お茶	黒みつバナナ お茶