


日	献立名	牛乳	赤の食品の仲間 からだをつくるものになる	黄の食品の仲間 エネルギーのもとになる	緑の食品の仲間 からだの働きを整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1火	★鶏そぼろごはん ★おさつチップス 白菜のゆかり和え 水煮梅	○	とりむねにく、あぶらあげ、だいす	こめ、あぶら、さんおんとう、しろこま さつまいも、あぶら	しょうが、にんじん、さやいんげん はくさい、こまつな	661 25.5
2水	★麦ごはん ★肉じゃが ★大根とじゃこのサラダ	○	ぶたももにく、こんぶ ちりめんじゃこ	あぶら、じゃがいも、しらたき、さんおんとう あぶら、ごまあぶら、さんおんとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース だいこん、もやし、きゅうり、たまねぎ	640 20.0
3木	★スパゲティクリームソース 野菜のピリ辛マリネ くだもの	○	ベーコン、とりももにく、むきえび、いか、ぎゅうにゅう、こなチーズ、なまクリーム	スパゲティ、オリーブオイル、あぶら、バター、あぶら、はくりきこ	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり	661 26.8
4金	★キーマカレー (ライス) ★大豆入り野菜チップス かぶと小松菜のスープ	○	ぶたむねにく、いんげんまめ(ゆで) だいす	こめ、あぶら、じゃがいも、はくりきこ、あぶら じゃがいも、さつまいも、かたくりこ、あぶら	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、りんご、グリーンピース れんこん、かぼちゃ	707 21.7
7月	★もぶりごはん ★いかのからあげ ★しゃりしゃりレモンサラダ もやしとわかめの味噌汁	○	ちりめんじゃこ、ちくわ、あぶらあげ いか だいす わかめ、もめんどうぶ、しろみそ、あかみそ	こめ、あぶら、いとこんにやく、さんおんとう かたくりこ、あぶら かたくりこ、あぶら、あぶら、さんおんとう	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、グリーンピース、さやいんげん しょうが、にんにく キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、レモン もやし、にんじん	663 28.3
8火	★ごはん ★イナダのあんかけ ★春雨の和風サラダ ★豆腐とわかめの味噌汁	○	イナダ あぶらあげ きぬこじどうぶ、わかめ、しろみそ、あかみそ、こんぶ	かたくりこ、はくりきこ、あぶら、さんおんとう りょくとうはるさめ、ごまあぶら、さんおんとう、あぶら、しろこま	たまねぎ、ほししいたけ、にんじん、たけのこ ピーマン、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ エリンギ、たまねぎ	645 27.0
9水	★豚キムチ丼 ★糸コンの中華風スープ ★ごはん	○	ぶたももにく とりももにく	こめ、あぶら、さんおんとう、しろこま、ごまあぶら、かたくりこ いとこんにやく、しろこま、ごまあぶら	にんにく、ねぎ、たまねぎ、はくさい、にら、こねぎ にんじん、ねぎ、えどな、たけのこ、えのきたけ	563 22.2
10木	★ごぼう入りハンバーグ ★こまつなのおひたし ★厚揚げと里芋の味噌汁	○	ぶたむねにく、とりむねにく、ぎゅうにゅう、たまご あつあげ、あかみそ、しろみそ、わかめ	あぶら、パンこ、あぶら、かたくりこ さといも	たまねぎ、ごぼう、しょうが こまつな、もやし、キャベツ、にんじん エリンギ、ねぎ、たまねぎ	657 28.0
11金	★ごまハニートースト ★ポークビーンズ ★白菜サラダ	○	だいす、ぶたももにく	しょうパン、バター、はちみつ、しろこま あぶら、じゃがいも、はくりきこ あぶら、さんおんとう	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム にんじん、はくさい、きゅうり、たまねぎ	600 22.7
14月	★麦ごはん ★ブリの照り焼き ★ごぼうサラダ ★田舎汁	○	ぶり しろみそ、あかみそ、こんぶ	あぶら、さんおんとう、かたくりこ あぶら、さとう、マヨネーズ (たまごなし) じゃがいも、つきこん、あぶら、しろこま	ごぼう、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ だいこん、ねぎ、にんじん、ぶなしめじ	685 25.4
15火	★けんちんうどん ★いもと大豆の甘辛揚げ ★ひじきと小松菜のサラダ ★くだもの	○	とりむねにく、かまぼこ、あぶらあげ、こんぶ だいす ほしひじきツナ	うどん、あぶら、こんにやく、ごまあぶら じゃがいも、かたくりこ、あぶら、さんおんとう さんおんとう、しろこま	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、えどな ごまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えだまめ、ゴーツ、レモン くだもの	580 24.2
16水	★とうもろこしとじゃこの茶飯 ★おでん ★辛し和え	○	ちりめんじゃこ こんぶ、ちくわ、さつまあげ、がんもどき しろこま	こめ、むぎ ちくわ、ぶ、こんにやく、じゃがいも、さんおんとう しろこま	コーン だいこん、にんじん こまつな、キャベツ、にんじん	620 23.3
17木	★ごはん ★いかと白身魚のチリソース ★中華風サラダ ★タンホウタン (卵スープ)	○	だいす、いか、たら さんおんとう、ごまあぶら、しろこま ベーコン、たまご	かたくりこ、はくりきこ、じゃがいも、あぶら、あぶら、さんおんとう あぶら、かたくりこ	にんにく、しょうが、ねぎ、グリーンピース キャベツ、にんじん、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、きくらげ、ねぎ、チンゲンツァイ	685 26.0
18金	★エビピラフ ★豆乳マカロニスープ	○	ベーコン、とりももにく、えび ぶたももにく、ウィンナー、とうにゅう	こめ、あぶら さつまいも、マカロニ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	590 24.5
21月	★トンファン ★大学芋 ★中華風野菜スープ	○	ぶたももにく、かまぼこ、あぶらあげ、きざみこんぶ とりむねにく	こめ、あぶら さつまいも、あぶら、さんおんとう、くろこま	にんじん、ねぎ、えだまめ もやし、にんじん、ねぎ、こまつな	610 23.0
22火	★麦ごはん ★たけのこ豚肉の旨煮 ★ほうれん草のゆず風味おひたし ★黒蜜かぼちゃプリン	○	ぶたももにく、だいす、あつあげ、こんぶ ぎゅうにゅう、こなかんてん	こめ、むぎ あぶら、じゃがいも、こんにやく、さんおんとう さんおんとう、くろざとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、だいこん、ほししいたけ、グリーンピース ほうれん草、キャベツ、にんじん、ゆず かぼちゃ	685 25.8
23水	★レーズンパン ★ゆうやけシチュー ★フレンチサラダ ★くだもの	○	とりももにく、とりむねにく、だいす、ほたて、がい、ぎゅうにゅう、なまクリーム あぶら、さんおんとう	ぶどうパン あぶら、かたくりこ、じゃがいも、あぶら、はくりきこ あぶら、さんおんとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ りんご	572 23.2
24木	★チキンドリア ★コールスローサラダ ★かぶとベーコンのスープ	シヨア	ベーコン、とりももにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム ベーコン、だいす	こめ、バター、あぶら、はくりきこ、パンこ あぶら、さんおんとう じゃがいも	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、たまねぎ かぶのは、にんじん、たまねぎ、こまつな	644 22.1

◇ 1月 ◇ *1月の献立表は1月8日(金)に配布します*

12火	★高野豆腐ごはん ★和風サラダ ★おしるこ	○	とりももにく、こうやどうぶ、あぶらあげ あすき、きぬこじどうぶ	こめ、あぶら、さんおんとう あぶら、さんおんとう、しろこま さんおんとう、しらたまご	にんじん、ごぼう、グリーンピース にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり	680 22.0
13水	★新巻おこわ ★松風焼き ★紅白なます ★花魁のすまし汁	○	ささげ、あおだいす ぶたむねにく、とりむねにく、たまご、あかみそ あぶらあげ こんぶ、わかめ	こめ、もちこめ パンこ、さんおんとう、しろこま、あぶら しらたき、さんおんとう、さとう はなふ	コーン しょうが、にんじん、ねぎ にんじん、だいこん はくさい、こまつな	625 26.8
14木	★筑前飯 ★かえり煮し ★こまつなとキャベツのおひたし ★白玉雑煮	○	あぶらあげ、とりももひきにく だいす、かたくいわし とりももにく、こんぶ、きぬこじどうぶ	こめ、もちこめ、さといも、いとこんにやく かたくりこ、あぶら、さとう、しろこま あぶら、しらたまご	ごぼう、にんじん、エリンギ、さやいんげん こまつな、もやし、キャベツ、にんじん にんじん、ぶなしめじ、だいこん、こまつな、ねぎ、ゆず	632 26.0
15金	★麦ごはん ★四角豆腐 ★中華風コーンスープ	○	あつあげ、ぶたむねにく、えび、あかみそ とりももにく	こめ、むぎ あぶら、さんおんとう、かたくりこ、ごまあぶら じゃがいも、しろこま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、グリーンピース、エリンギ、にんじん、はくさい、ねぎ にんじん、ねぎ、えどな、もやし、コーン、えのきたけ	680 28.3



【かみかみくん】

目指せ!
ひとくち30回!

「★(かみかみマーク)」のついて
いる献立は、特によくかんで食べる
ように気を付けましょう。

旬の食材

餅、鱈、鯛、たこ、かぼちゃ、
ねぎ、大根、里芋、ほうれん
草、白菜、小松菜、ごぼう、ゆ
ず、みかん、りんご

【うがい・手洗いの仕方を確かめよう】
～ 今月の給食目標 ～

☆ハンカチは毎日とりかえて、きれいなハンカチを
用意しましょう。
☆石けんはよく泡立てて、流水でよく流しましょう。

【かぜを予防する食品を覚えよう】
～ 今月の栄養目標 ～

基準栄養量	650 (kcal) / 21.1～32.5(g)
長谷戸小の平均栄養量	640 (kcal) / 24.4(g)

◆材料の購入、その他の理由で献立を変更することがあります。
◇栄養価は中学年の値です。低学年は0.9、高学年は1.1を乗じてくださ
い。