

# 学校給食共同献立表

※献立表は、主に使用している食品であり、全ての食品についての記載はありませんのでご了承ください。

日 曜	献 立 名			主 な 食 品			栄 養 価	
	主 食	飲 み 物	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
2 月	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん 大平汁 わかさぎの天ぷら	米 なたね油 さとう 大豆油 小麦粉	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ 焼ちくわ わかさぎ	にんじん ごぼう えだまめ ながねぎ えのきたけ ほうれんそう	594	21.9
3 火	ごはん	牛乳	かきたま汁 ほきの磯香揚げ ブロッコリー	米 なたね油 パン粉 でんぶん マヨネーズ	牛乳 たまご ほき	にんじん たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー	610	22.9
4 水	子供パン	牛乳	コーンポタージュ ハンバーグきのこソース ミニトマト	パン なたね油 さとう ラード 小麦粉	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	たまねぎ とうもろこし パセリ ぶなしめじ えのきたけ ミントマト	602	23.4
5 木	ごはん	牛乳	けんちん汁 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮	米 なたね油 さといも さとう	牛乳 とうふ 油揚げ ぶた肉 大豆 ひじき	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが	640	25.9
6 金	ホット中華めん	牛乳	コーンラーメン ぎょうざ りんご	中華めん なたね油 小麦粉 ラード	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	にんじん もやし キャベツ ながねぎ とうもろこし りんご	579	21.3
『不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう』2学期のテーマ:鉄分 今月の食べ物:チンゲンサイ								
9 月	ごはん	牛乳	トック入りスープ チキンナゲット 豚キムチ炒め	米 トック なたね油 さとう ごま油 ごま	牛乳 とり肉 みそ わかめ ぶた肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ にら しょうが にんにく	666	26.7
チンゲンサイには、鉄分が多く入っています。鉄分は、赤血球の材料となって体中に酸素を運び、貧血を防いでくれます。								
10 火	麦ごはん	牛乳	冬野菜のカレーライス オムレツ みかん	米 麦 さといも なたね油 小麦粉 ラード でんぶん さとう	牛乳 ぶた肉 豆乳 たまご	にんじん たまねぎ しょうが にんにく みかん	667	22.8
朝日西小学校のリクエスト献立:メロンパン								
11 水	メロンパン	牛乳	野菜スープ 鶏のスパイシーから揚げ キャベツソテー	パン なたね油 でんぶん	牛乳 ベーコン とり肉	たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし パセリ にんにく キャベツ	630	26.0
12 木	ごはん	牛乳	とん汁 さばのスタミナ焼き 白いんげん豆入りサラダ	米 なたね油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ さば いんげんまめ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ キャベツ こまつな	615	24.9
13 金	地粉うどん	牛乳	肉みそうどん 笹かまぼこの磯辺揚げ オレンジ	うどん なたね油 さとう ごま ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ ささかまぼこ あおのり	にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが しいたけ チンゲンサイ オレンジ	580	26.9
16 月	ごはん	牛乳	さつま汁 あじの香味ソース ミニトマト	米 さつまいも でんぶん なたね油 さとう	牛乳 とり肉 とうふ みそ あじ	だいこん にんじん にんにく しょうが ながねぎ ミントマト	596	24.6
17 火	茶めし	牛乳	おでん 白菜の煮浸し アーモンドフィッシュ	米 じゃがいも さとう アーモンド	牛乳 こんぶ うずら 卵 油揚げ 揚げボール 焼ちくわ かたくちいわし	だいこん はくさい にんじん えのきたけ	584	22.4
朝日東小学校のリクエスト献立:シチュー								
18 水	コッペパン	牛乳	冬野菜のシチュー ポテトコロッケ ひじきのサラダ	パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ドレッシング ラード パン粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 ひじき 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ かぶ ブロッコリー もやし とうもろこし	612	21.2
19 木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい 小松菜ともやしのナムル	米 なたね油 小麦粉 さとう でんぶん ごま油 ドレッシング	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく しいたけ こまつな もやし	618	25.7
20 金	地粉うどん	牛乳	ほうとう風うどん さわらのゆず竜田揚げ みかん	うどん なたね油 でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ さわら	にんじん だいこん かぼちゃ こまつな ながねぎ しいたけ みかん	629	25.8
23 月	チキンライス	牛乳	チキンライスホワイトソースがけ ポテトサラダ ケーキ(チョコ) (代替食:米粉のケーキ)	米 なたね油 じゃがいも 小麦粉 ラード マヨネーズ (さとう) (植物油)	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 乳製品 たまご (豆乳)	にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし えだまめ	719	23.1

・都合により食材料を変更することがありますのでご了承ください。

・おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いいたします。

・食物アレルギー・献立表に記載されていない微量の食品については、学校をとおして給食センターにご相談ください。

また、使用する個々の食品・使用量に関する「学校給食献立日誌」及びアレルギー物質を含む食品に関する「給食用食品一覧表」を各学校あて送付及びホームページにて公開していますので併せてご確認ください。

・◎印がついている献立について、食物アレルギーをお持ちの児童生徒のうち代替食を希望する方には、アレルギー物質27品目を含まない食品に献立内容を変更いたします。それぞれの主な食品は下線、代替食品は括弧書きで表記します。

次回給食費口座引落日のご案内		
対象給食月	口座振替日	
1月分	1月6日(月)	1月5日(日) までに入金をお願いします
2月分	1月31日(金)	1月30日(木) までに入金をお願いします

上記日程となりますので、所定の日にかまめに学校給食費自動引落口座へ必ずご入金をお願いいたします。

メンタルヘルスチェックシステム  
「こころの体温計」で手軽にストレスチェックできます。  
パソコンからは▶<https://fishowindex.jp/kawaguchi/>  
※利用料無料(通信費は自己負担)

