１月　学校給食献立表

小学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価 エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g）
9	金	ごはん	牛乳	ぶりのたつた揚げ いためなます ぞうに　新春メニュー	牛乳、ふくらぎ、うすあげ、とり肉、	米、でんぷん、米こ、油、さとう、白ごま、もち、	しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、たまねぎ、こまつな、	642 24.5 22.0
12	月							
13	火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ ナムル とんこつラーメン	牛乳、ギョーザ、ぶた肉、	米、さとう、ごま油、中かめん、白ごま、	もやし、きゅうり、にんじん、にんにく、たまねぎ、きくらげ、はくさい、チンゲンサイ、ねぎ、	592 20.3 17.1
14	水	ごはん	牛乳	だいずと小ざかなのごまからめ あつ揚げのカレーに	牛乳、だいず、こんぶ、かえり干し、ぶた肉、あつあげ、	米、でんぷん、油、白ごま、さとう、水あめ、じゃがいも、カレールー、	にんじん、えだ豆、たまねぎ、さやいんげん、	686 28.1 24.6
15	木	ごはん	牛乳	あじのアングレーズソース はくさいのサラダ やさいのコンソメスープ	牛乳、あじ、とり肉、	米、でんぷん、米こ、油、さとう、パンコ、オリーブ油、	はくさい、きゅうり、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、こまつな、	576 23.3 16.1
16	金	ごはん	牛乳	あつ焼きたまご ひじきのいりに めったじる	牛乳、あつ焼きたまご、ぶた肉、ひじき、さつま揚げ、とり肉、みそ、	米、油、さとう、ごま油、白ごま、じゃがいも、	にんじん、ごぼう、さやいんげん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、	561 23.1 15.7
19	月	ミルクコッペ	牛乳	揚げパン ツナサラダ お豆のスープ チーズ	牛乳、きなこ、ツナ、ぶた肉、だいず、チーズ	ミルクコッペパン、油、グラニュー糖、さとう、オリーブ油、じゃがいも、	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、えのきたけ、チンゲンサイ、	609 25.5 25.5
20	火	ごはん	牛乳	さわらのさいきょう焼き こまつなのいそあえ ぶたしおなべ	牛乳、さわら、みそ、白みそ、のり、ぶた肉、あつあげ、	米、さとう、	しょうが、にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、えのきたけ、はくさい、にら、	595 28.0 19.6
21	水	チキンチャーハン	牛乳	肉だんご たまごとワンタンのスープ	牛乳、とり肉、肉だんご、たまご	米、油、ごま油、ワンタン、でんぷん、	にんにく、しょうが、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、えだ豆、もやし、こまつな、ねぎ、	577 23.7 17.6
22	木	むぎごはん	牛乳	チキンカレーライス フルーツあんにんどうふ	牛乳、とり肉、チーズ、	米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、アンニンドウフ、さとう、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、フルーツチャツネ、パイン、みかん、もも、バナナ、	690 19.8 18.8
23	金	ごはん	牛乳	かぼっくりコロッケ はりはりづけ とりすき	牛乳、とり肉、もめんどうふ、	米、かぼっくりコロッケ、油、さとう、ごま油、白ごま、くるまふ、	にんじん、きりぼしだいこん、きゅうり、たまねぎ、はくさい、ねぎ、	616 22.8 18.1
全国学校給食週間１月２４日（土）～３０日（金）								
26	月	ごま油香るしらすのクッションごはん（特別栽培米）	牛乳	とり肉のからあげいちじくソース こまつなとゆずのわくわくまつり 川北たまねぎとだいずのほんのりあまいみそしる　中学生が考えたメニュー	牛乳、わかめ、しらす干し、かつおぶし、とり肉、かたどうふ、だいず、みそ	米、さとう、ごま油、白ごま、でんぷん、油、いちじくジャム、	こまつな、キャベツ、もやし、ゆず、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ	597 24.4 20.9
27	火	ごはん（特別栽培米）	牛乳	のとぶたどん はるさめスープ イチゴヨーグルト　能登メニュー	牛乳、ぶた肉、とりひき肉、くきわかめ、イチゴヨーグルト、	米、油、さとう、でんぷん、はるさめ、	しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、もやし、にら、	620 24.0 15.8
28	水	小坂れんこんととり肉のたきこみごはん（特別栽培米）	牛乳	海のめぐみゆずソース（さば） さつまいもずきにたまらないマヨサラダ 石川県もりだくさんの発こうみそしる　中学生が考えたメニュー	牛乳、とり肉、さば、もめんどうふ、みそ、	米、さとう、でんぷん、米こ、油、さつまいも、マヨネーズ、	にんじん、れんこん、えだ豆、ゆず、きゅうり、りんご、だいこん、にんじん、しいたけ、キャベツ、ねぎ	677 26.2 26.9
29	木	ごはん（特別栽培米）	牛乳	とんかつ（勝つ）のごまソース よろこんぶあえ こんさいじる　受験応援メニュー	牛乳、ぶた肉、こんぶ、とり肉、	米、天ぷらこ、パンコ、油、さとう、すりごま、じゃがいも、	キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、みつば	638 23.8 22.3
30	金	ごはん（特別栽培米）	牛乳	めぎすのから揚げ ブロッコリーのゴマドレサラダ じぶに　金沢メニュー	牛乳、めぎすから揚げ、とり肉、もめんどうふ、	米、油、ごまドレッシング、すりごま、でんぷん、すだれふ、さとう、	もやし、にんじん、とうもろこし、ブロッコリー、干ししいたけ、たけのこ、はくさい、こまつな、	604 27.2 18.1

１ヶ月平均食塩相当量ｇ　2.0

※　食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルゲン等の特定をするためのものではありません。
※　都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

26日(月)～30日(金)のごはんは、川北産の特別栽培米を炊いたごはんです。味わって食べましょう。

農家のみなさん、おいしいお米をいつもありがとうございます。

２６日（月）
中学生が考えたメニュー
地場産物がたくさん使われています。しらすぼしとわかめとかつおぶし、ごま油が入ったごはん、いちじくジャムのソースをかけたとり肉のから揚げ、さわやかなゆずを生かしたこまつなとゆずのわくわくまつり（甘すあえ）、大豆とたまねぎの入ったみそしるです。

２７日（火）
能登メニュー
能登産のぶた肉としらたき、たまねぎ、しめじなどが入り、さとうじょうゆで味付けしたのとぶたどんです。

２８日（水）
中学生が考えたメニュー
地場産物がたくさん使われています。れんこんととり肉の入った炊きこみごはん、ゆずソースがかかった石川県産の揚げたさば、さつまいもとりんごなどをマスタードとマヨネーズで和えたサラダ、塩こうじとみそで味つけした地場産物たっぷりのしるものです。発酵食品は豊かな風味と栄養価が特徴の伝統食です。

２９日（木）
中学３年生の受験応援メニュー
香ばしいごまソースをかけたとんかつ（勝つ）に、塩こんぶの入ったよろこんぶ（喜ぶ）づけです。みんなで、応援の気持ちをこめて食べましょう。

３０日（金）
金沢メニュー
石川県産のめぎすのから揚げやブロッコリーのサラダ、金沢の郷土料理であるすだれふを使ったじぶにです。