



2019年度

1月 献立表

作新学院 小学部

日	曜	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)	
				肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)
10	金	ごはん	牛乳	豚肉としらたきの甘辛炒め 豆腐となめこのみそ汁 いんげんのごま和え 新春紅白ゼリー	豚肉 豆腐	牛乳	いんげん にんじん	たまねぎ なめこ ねぎ	米 しらたき ゼリー	油	722 31.1 21.1 3.0
13	月	成人式									
14	火	食パン ブルーベリージャム	牛乳	ハムチーズピカタ チキンピザ キャベツとパプリカのサラダ レモンゼリー	ハムチーズピカタ 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト 黄パプリカ	たまねぎ きやべつ	パン ジャム ペンネ ゼリー	油 ドレッシング	745 34.4 29.7 4.3
15	水	ごはん	牛乳	野菜入り肉団子 油揚げとわかめの味噌汁 シルバーサラダ	肉団子 油揚げ 豆腐	牛乳 ワカメ	にんじん	きゅうり ねぎ	米 春雨	ドレッシング	705 23.6 25.2 2.8
16	木	米粉パン	牛乳	ささみチーズフライ ほうれん草と卵のスープ ジャーマンポテト いちご	ささみチーズフライ ベーコン 鶏卵	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ セロリ いちご	パン じゃがいも	油 バター オリーブオイル ハニーホイップ	760 35.4 37.1 3.9
17	金	ごはん おかかふりかけ	牛乳	厚焼き玉子 すいとん 切干大根の炒め煮	鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ごぼう ねぎ 切干大根	米 すいとん こんにゃく	油	733 23.7 14.9 2.7
20	月	ごはん	牛乳	ボークカレー シーザーサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 黄パプリカ	たまねぎ きやべつ	米 じゃがいも	油 ドレッシング	807 25.5 27.3 3.2
21	火	ポロネーゼ スバゲティ	牛乳	タンドリーチキン 彩サラダ カエデの実(焼き菓子)	豚肉 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ	たまねぎ カリフラワー	スバゲティ 焼き菓子	油 バター ドレッシング	809 38.0 31.7 3.0
22	水	ごはん	牛乳	アジのみりん干し 鶏肉と大根のさっぱり煮 もやしと小松菜のサラダ	アジ 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん こまつな	だいこん もやし	米 こんにゃく	油 ドレッシング	712 33.1 19.5 2.9
23	木	コッペパン	牛乳	ハンバーグ ホワイトシチュー キャベツとパプリカのサラダ ごまプリン	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 黄パプリカ トマト	たまねぎ きやべつ	パン じゃがいも ごまプリン	油 バター ドレッシング	818 33.4 41.2 3.9
24	金	ごはん 学校給食週間(24~30日) 沖縄献立	牛乳	セルフタコライス もずくスープ ポイルキャベツ 学校給食週間デザート	豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳 もずく	にんじん トマト	たまねぎ きやべつ えのき ねぎ	米 牛乳プリン	油 ごま油	748 30.4 20.2 3.0
27	月	ごはん 野菜ふりかけ 北海道献立	牛乳	鮭の塩焼き 道産子汁 五目煮	鮭 豚肉 さつまいも 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	もやし とうもろこし ねぎ	米 こんにゃく じゃがいも	油 バター	676 33.0 17.1 3.2
28	火	ソフトフランスパン メープル&マーガリン フランス献立	牛乳	キッシュ ポトフ フレンチサラダ シューチーズ エビしゅうまい	キッシュ ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	きやべつ とうもろこし たまねぎ	パン メープルシロップ じゃがいも シューチーズ	油 オリーブオイル マーガリン ドレッシング	731 24.6 33.5 3.2
29	水	ごはん 中国献立	牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ	エビしゅうまい 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ	米 春雨	油 ドレッシング	798 40.1 25.5 3.0
30	木	宇都宮焼きそば 栃木県献立	牛乳	イモフライ もやしと小松菜のサラダ 栃木県産いちごヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	きやべつ たまねぎ もやし	中華めん イモフライ	油 ドレッシング	690 24.7 22.5 3.6
31	金	菜飯	牛乳	いわしの梅しょうゆ煮 豚汁 ほうれん草のおひたし	いわし 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎ もやし	米 こんにゃく	油	761 35.0 22.1 3.5

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

今月は1月24日から30日の全国学校給食週間に合わせまして、色々な国や県の料理を献立にさせて頂きました。その中でも、今回はタコライスについてお話をさせて頂きます。タコライスはタコの具材をごはんにの上に乗せた沖縄料理で、沖縄県では1990年代から学校給食に採用されるなどポピュラーな料理となっております。他にも給食週間中には色々な国を代表する料理がありますので楽しんで頂けたらと思います。

