



2020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 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)	
12	火	ポロネーゼ	牛乳	ブロッコリーとキャベツのサラダ 原宿ドッグ	豚ひき肉	牛乳 バター チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	スパゲッティ 原宿ドッグ	油 ドレッシング	712.1 28.5 28.5 2.4
13	水	ごはん	牛乳	ポークカレー チーズサラダ フルーチェいちご	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり いちご	ごはん じゃがいも フルーチェ	油 ドレッシング	731.7 24.6 23.8 2
14	木	米粉パン チョコブラック&ホワイト	牛乳	アンサンブルエッグ アスパラとカリフラワーのサラダ ポトフ	ウインナー アンサンブルエッグ	牛乳	にんじん いんげん アスパラ	キャベツ 玉ねぎ カリフラワー	米粉パン チョコレート じゃがいも	油 ドレッシング	590 21.9 28.5 2.6
15	金	ごはん	牛乳	春巻 もずくスープ 野菜炒め	春巻 豚肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	えのき ねぎ キャベツ たけのこ	ごはん	油 ごま油	657.6 20.3 20.6 2.4
18	月	ごはん わかめばっば	牛乳	いわしの生姜煮 ポテトサラダ かぶのみそ汁	いわし 油揚げ	牛乳 わかめばっば	にんじん 小松菜	かぶ ねぎ 玉ねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも	マヨネーズ ドレッシング	727.5 22.3 20.4 2.3
19	火	コッペパン はちみつ	牛乳	タンダーリーチキン クラムチャウダー グリーンサラダ	鶏肉 あさり	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラ	玉ねぎ	コッペパン はちみつ じゃがいも	油 ドレッシング	621 25.8 31.1 2.4
20	水	ごはん	牛乳	あじフライ すいとん汁 ごぼうサラダ	あじ 豚肉	牛乳	にんじん	大根 ねぎ すいとん ごぼう きゅうり	ごはん すいとん こんにやく	油 ごま ドレッシング	699 21 17.9 2
21	木	食パン チョコクリーム	牛乳	豚肉のバジルソテー ミネストローネ シーザーサラダ	豚肉 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	食パン チョコレート じゃがいも マカロニ	オリーブ油 ドレッシング	613.1 27.8 30.5 2.6
22	金	ごはん	牛乳	ショールンボー 中華風コーンスープ パンサンデー	ショールンボー 卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ えのき ねぎ コーン キャベツ もやし	ごはん 春雨	ごま油	693.8 20.6 21.1 2.7
25	月	ごはん 給食週間献立	牛乳	ヤシオマスの塩焼き ゆばとにらのみそ汁 かんぴょうのサラダ いちごのムース	ヤシオマス 豆腐 ゆば ハム	牛乳	にら	しめじ かんぴょう キャベツ きゅうり	ごはん いちごのムース	ドレッシング	666.3 32.5 18.8 2.6
26	火	バーガーパン	牛乳	ハムカツ カレースープ ポイルキャベツ	ハムカツ ウインナー ミックスビーンズ	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	バーガーパン じゃがいも	油	558 21.2 24.6 2.7
27	水	キムたくごはん (セルフ)	牛乳	五目厚焼き卵 さつま汁 ゆずゼリー	五目厚焼き卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ 白菜 たくあん	ごはん さつまいも こんにやく ゆずゼリー	油	680 23.4 17.3 2.4
28	木	食パン いちごジャム	牛乳	いかのカレーマヨ焼き ポークビーンズ キャベツと水菜のサラダ	いか 豚肉 大豆	牛乳	にんじん パプリカ 水菜	玉ねぎ キャベツ	食パン いちごジャム じゃがいも ペナネ	オリーブ油 ドレッシング	579.4 32.1 20.3 2.6
29	金	ごはん	牛乳	酢豚 ワンタンスープ 中華サラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ しいたけ ねぎ えのき たけのこ もやし きゅうり	ごはん ワンタン	油 ドレッシング	761.1 25.8 24.5 1.6

※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。
 ※18日のポテトサラダはノンエッグマヨネーズを使用します。
 ※1月24日から30日は学校給食週間です。

キムたくご飯

長野県塩尻市の学校給食から生まれた人気のメニューとなった「キムたくご飯」。
 キムチとたくあんを使った混ぜご飯です。子どもたちにもっと漬物をたべてほしいと
 栄養士さんが考案したそうです。ちなみに地元長野県では、「キムタクご飯の素」や
 「キムたくご飯味のポテトチップス」なども販売されているそうですよ。

