献立表 1月

平成23年度
弥彦小学校

☆献立は都合で変更する場合があります。　☆お米は100%弥彦産コシヒカリです。

日	曜	献立名 主食	牛乳	おかず	ご家庭でとってほしい食品	使用する主な食品 体をつくる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	エネルギー量(kcal)
11	水	カツ丼 (麦ごはん)	○	(ロースカツ、カツ丼の具) わかめあえ エクレア	豆・豆製品	牛乳　豚肉　たまご ツナ　わかめ	米　麦　パン粉 油　さとう　エクレア	たけのこ　こんにゃく　しいたけ グリンピース　たまねぎ にんじん　きゅうり　レモン	685
12	木	ミートソース ・ソフトめん	○	かぶのサラダ みかん	いも類	牛乳　豚肉　大豆 チーズ　ハム	めん　ルウ　さとう	マッシュルーム　にんじん　たまねぎ セロリー　もやし　トマト　かぶ キャベツ　きゅうり　パセリ　みかん	711
13	金	黒豆 ごはん	○	茶わんむし 五色なます 白玉雑煮	種実類	黒豆　牛乳　たまご わかめ　たこ　さけ とうふ　かまぼこ	米　麦　白玉	だいこん　にんじん　きゅうり　はくさい ぶなしめじ　ねぎ　ごぼう こまつな　こんにゃく	654
16	月	ポークカレー ・麦ごはん	○	ふくじんあえ デザート	海藻類	牛乳　豚肉 チーズ	米　麦　じゃがいも 油　ルウ　ごま デザート	ピーマン　にんじん　たまねぎ グリンピース　キャベツ きゅうり　ふくじんづけ	667
17	火	ごはん	○	ぎょうざ 五目ひじき さつま汁	緑黄色野菜	牛乳　豚肉　とり肉 ひじき　ちくわ　さつま揚 大豆　とうふ　みそ	米　小麦粉　油 さとう　じゃがいも	こんにゃく　いんげん　にんじん ごぼう　だいこん　ねぎ	603
18	水	なめし	○	こぶまき 筑前煮 あさり汁	種実類	大根菜　牛乳　こんぶ さけ　とり肉　あさり とうふ　油揚　みそ	米　麦	にんじん　ごぼう　れんこん たけのこ　こんにゃく　しいたけ きぬさや　えのき　ねぎ　こまつな	565
19	木	ハンバーガー	オレンジ	(ひらけ丸パン、ハンバーグ) ジャーマンポテト 白菜のクリーム煮	くだもの	豚肉　バター　とり肉 チーズ　ベーコン いんげん豆　牛乳	パン　さとう じゃがいも　ルウ 生クリーム	オレンジ　たまねぎ マッシュルーム　パセリ　とうもろこし はくさい　にんじん	683
20	金	ごはん	○	春巻き 大豆サラダ いか大根	きのこ類	牛乳　大豆　わかめ ハム　いか　生揚	米　小麦粉　油 アーモンド　さとう	キャベツ　きゅうり　にんじん だいこん　こんにゃく　いんげん	700
23	月	ごはん	○	さけの焼づけ ぜんまい煮 のっぺ　ささだんご	くだもの	牛乳　さけ　とり肉 さつま揚　ほたて	米　さとう　油 さといも　ぎんなん ささだんご	ぜんまい　にんじん　こんにゃく ごぼう　れんこん　たけのこ しいたけ　きぬさや	569
24	火	ごはん	○	ホキと大豆のチリソース のりのナムル 相性汁	海藻類	牛乳　ホキ　大豆 焼豚　のり　豚肉　みそ	米　かたくり粉 油　さとう　ごま さつまいも	ねぎ　たまねぎ　パセリ ほうれんそう　大豆もやし　にんじん えのき　こまつな　こんにゃく	656
25	水	ごはん	○	オムレツ・クリームソース ハムのマリネ マンハッタンクラムチャウダー	豆・豆製品	牛乳　たまご　チーズ ハム　あさり　ベーコン	米　油　ルウ じゃがいも　バター	パセリ　マッシュルーム　キャベツ たまねぎ　きゅうり　セロリー　にんじん とうもろこし　グリンピース　トマト	643
26	木	サンマーメン (中華めん)	○	肉まん そくせきづけ みかん	いも類	牛乳　豚肉　なると	めん　油　かたくり粉 小麦粉　ごま	もやし　はくさい　にんじん　にら ねぎ　きくらげ　キャベツ きゅうり　みかん	620
27	金	ごはん	○	はたはたの南ばんづけ きのこソテー こまつなのみそ汁 ルレクチェゼリー	種実類	牛乳　はたはた ウインナー　油揚　みそ	米　牛乳 さとう　バター ゼリー	たまねぎ　ピーマン　ほうれんそう にんじん　しいたけ　こまつな えのき　ねぎ	627
30	月	♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ **1・2月生まれのお誕生日給食です！** ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪							
31	火	マーボー丼 (麦ごはん)	○	じゃがいものチーズ焼 バンサンスー (千切野菜の中華風あえもの)	小魚類	牛乳　チーズ　ハム たまご　豚肉　とうふ　みそ	米　麦　じゃがいも はるさめ 油　さとう	もやし　にんじん　きゅうり しいたけ　たけのこ　ねぎ　にら　たまねぎ	679

～今月の弥彦産～

ほうれんそう

しいたけ

23～27日は給食週間です！

今年の給食週間は、身近にある料理の成り立ちを紹介します。特に「郷土料理」について子どもたちに関心を持ってもらうために、校内に掲示を計画しています。