

2022年(令和4年)1月分 学校給食献立表(小学校)第2地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
 ※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食食物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校まで申し出ください。

日・曜	11日・火	12日・水	13日・木	14日・金	17日・月	18日・火	19日・水	20日・木
献立名	ごはん(こもり) ぎゅうにゅう しっぽくうどん こまつなとあつあげのための 	コッペパン ぎゅうにゅう たまごスープ じゃがいものちゅうかいため りんごジャム	ごはん ぎゅうにゅう みそじる いわしのチヨリム こまつなのふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのスープ じゃぱのトマトにこみ オレンジかん	ごはん ぎゅうにゅう やきとり みそじる さげのふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう もずくじる がめ こはくくます	こがたパン ぎゅうにゅう ぶくが ぶりのてりに	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそじる たがらつかねぎの しおこうじため
材料名および使用量(g)	うどん(冷凍) 50 うす揚げ 4 にんじん 10 だいこん 20 さといも 20 生しいたけ 3 竹輪(煮込み用) 2 ねぎ 4 うすくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 塩 0.1 本みりん 1.5 いりこ 3 水 90	卵◆ 30 うす揚げ 15 鶏肉 4 酒 10 にんじん 0.5 たまねぎ 15 はるさめ 20 パセリ 5 うすくちしょうゆ 0.5 こいくちしょうゆ 4 塩 0.2 ごしょう 0.1 りんご 0.1 しょうが 0.01 でんぶん 2 けずり節 2 水 100	豆腐 30 うす揚げ 4 にんじん 4 だいこん 10 はくさい 20 わかめ(塩蔵) 2 ねぎ 2 みそ 11 いりこ 3 水 120	豚肉 15 酒 0.5 だいこん 15 にんじん 10 はくさい 15 えのきだけ 7 しゅんぎく 5 うすくちしょうゆ 5 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 ごしょう 0.1 たまねぎ 15 だいこん 15 ごぼう 10 つきこんじやく 10 じゃがいも 25 もやし 10 さば(オイル漬け) 15 調理ワイン 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 いりこ 2 水 100	アルファー化米(うるち米) 45 アルファー化米(もち米) 25 水 105 焼きのり 1袋 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 15 だいこん 15 ごぼう 10 つきこんじやく 10 じゃがいも 25 もやし 10 うす揚げ 5 ねぎ 2 ごぼう 12 いりこ 2 水 100	豆腐 30 もずく 12 にんじん 10 かまぼこ 5 しめじ 6 みつば 2 うすくちしょうゆ 15 こいくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 本みりん 0.5 けずり節 2 水 100	もち 60 かまぼこ 7 だいこん 15 金時になんじん 10 はくさい 10 みずしいたけ 2 みつば 0.3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 けずり節 2 水 100	さつまいも 40 にんじん 10 だいこん 15 うす揚げ 20 ねぎ 4 みそ 11 いりこ 3 水 120 鶏肉 20 酒 0.5 塩 0.1 けずり節 2 水 100
エネルギー/蛋白質	564kcal / 21.0g	600kcal / 21.4g	587kcal / 25.9g	569kcal / 21.8g	556kcal / 22.3g	520kcal / 19.4g	656kcal / 23.9g	566kcal / 20.8g

日・曜	21日・金	24日・月	25日・火	26日・水	27日・木	28日・金	31日・月
献立名	まっちゃきなこあげパン ぎゅうにゅう はるさめとはくさいのスープ さばとかいそうのあえもの	ごはん ぎゅうにゅう ふのたまごじ きりぼしだいこんのはりはり	くろまめごはん ぎゅうにゅう かすとり こうやどうふのそぼろに	コッペパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ かぶとはくさいのクリームに	ごはん ぎゅうにゅう ◇かんとうに はくさいとこまつなごまあえ	こがたパン ぎゅうにゅう とうにゅうチャンポン わかさぎのカレーあげ 	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカレー だいこんサラダ
材料名および使用量(g)	コッペパン 1個 コーン油 10 抹茶 0.8 うぐいすきな粉 4 砂糖 4 塩 0.05 はるさめ 7 豚肉 20 酒 0.5 はくさい 25 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 0.3 ねぎ 4 うすくちしょうゆ 2 砂糖 2 塩 0.1 本みりん 25 でんぶん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 0.3 ねぎ 4 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 けずり節 2 水 110 海藻(乾燥) 1 さば(オイル漬け) 10 だいこん 30 酢 2 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 1 ごま油 0.5 すりごま 1.5	卵◆ 50 うす揚げ 4 鶏肉 4 酒 10 たまねぎ 45 にんじん 15 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 砂糖 2 塩 0.1 本みりん 25 でんぶん 10 けずり節 2 水 50 切り干し大根 3 きゅうり 15 にんじん 7 しらすばし 5 酒 0.5 綿実油 0.5 酢 2 うすくちしょうゆ 1 しょうが 1 砂糖 1 すりごま 1.5	精白米 65 水 85 黒豆(乾燥) 0.6 塩 0.6 さけ 20 もやし 0.5 にんじん 10 だいこん 20 ごぼう 10 うす揚げ 4 つきこんじやく 10 ねぎ 2 酒かす 8 甘みそ 3 けずり節 2 水 110 高野豆腐 8 鶏肉ミンチ 10 酒 0.5 しょうが 0.5 みつば 2 綿実油 1 砂糖 2 うすくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 でんぶん 0.8 だし汁 30	豚肉 20 酒 0.5 しめじ 7 えのきだけ 7 チンゲンサイ 10 にんじん 10 もやし 10 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.1 けずり節 2 水 120 鶏肉 10 調理ワイン 0.5 綿実油 20 はくさい 20 かぶ 30 たまねぎ 10 バター 1.5 綿実油 0.8 小麦粉 1.5 牛乳 25 カットチーズ 3 塩 0.3 ごしょう 0.05	鶏肉 10 酒 0.5 じゃがいも 5 だいこん 30 にんじん 30 厚揚げ 30 もやし 20 竹輪(煮込み用) 10 うす揚げ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 砂糖 3 けずり節 2 水 60 はくさい 40 まかつな 20 うすくちしょうゆ 2 砂糖 0.7 すりごま 1.5	中華めん(冷凍) 45 豚肉 15 酒 1 にんじん 10 たまねぎ 10 キャベツ【西谷産】 15 もやし 15 ねぎ 3 しょうが 0.2 綿実油 0.5 本みりん 20 みそ 1.5 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 ごしょう 0.02 本みりん 4 ごま油 0.5 ポークパイオン 10 けずり節 1 水 75 わかさぎ 35 酒 1 塩 0.1 ごしょう 0.01 カレー粉 0.3 でんぶん 3.5 コーン油 3.5	精白米 65 おむぎ 10 水 94 鶏肉 25 調理ワイン 1 にんじん 20 たまねぎ 50 じゃがいも 50 しょうが 0.5 にんにく 0.2 綿実油 0.5 カレー粉 0.8 小麦粉 7 バター 4 綿実油 3 スープベース(丸鶏) 15 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.5 こいくちしょうゆ 0.4 砂糖 0.2 水 85 だいこん 50 わかめ(乾燥) 0.5 かつお節 0.7 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 酢 2 綿実油 1
エネルギー/蛋白質	650kcal / 20.1g	584kcal / 22.3g	556kcal / 26.1g	520kcal / 19.6g	589kcal / 22.0g	564kcal / 22.3g	622kcal / 19.6g

1月17日(月)
防災給食
 兵庫県に大きな被害をもたらした阪神・淡路大震災から、17日で27年になります。1月17日(月)の給食では災害時の炊き出しの献立を体験し、自分でおにぎりをつくることを通して、いざという時の心がまえ、食の大切さを考える機会にします。今日のごはんは、災害時の備蓄用によく使用されるアルファー化米というお米を使っています。