

1月 こんだてよていひょう

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

きゅうしょく かんが
給食について考えよう

八王子市立宮上小学校
給食回数14回

ひ	ようび	しゅしょく	のみもの	おかず	あか なかま 赤の仲間 ちく にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちやうし ととの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9	金	かやくごはん かがみびら 鏡開き こんだて	MILK	いかのねぎ塩焼き やさい 野菜のおかか和え しらたま 白玉あずき	とりにく、あぶらあげ、 いか、とうふ、あずき、 ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、 さとう、ごまあぶら、 あぶら、しらたまこ	にんじん、ごぼう、さやいんげん、 しいたけ、しょうが、にんにく、 ながねぎ、こまつな、 もやし、しめじ	609 kcal 27.9 g
13	火	スパイシーカレーピラフ	MILK	うすら卵のカレー煮 やさい 野菜スープ ポテトカルボナーラ	ぶたにく、うすらたまご、 とりにく、ハム、 なまクリーム、 ぎゅうにゅう、チーズ	こめ、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 コーン、はくさい、にんにく	608 kcal 19.1 g
14	水	スパゲティミートソース	MILK	えのきとわかめのスープ だいず 大豆ベーコン	ぶたにく、わかめ、 だいず、ハム、あおのり、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブゆ、 あぶら、しょうしんこ	たまねぎ、にんじん、セロリ、 にんにく、トマト、えのき、 はくさい、こまつな	671 kcal 27.1 g
15	木	あずきごはん こしょうがつ 小正月 こんだて	MILK	さごちの利休焼き いりどり かきたま汁 くだもの	あずき、さごち、みそ、とりにく、 ちくわ、たまご、とうふ、 わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ、ごま、 あぶら、じゃがいも、 こんにやく、さとう、 でんぷん	にんじん、ごぼう、たけのこ、 さやいんげん、たまねぎ、 こまつな、みかん	610 kcal 28.8 g
16	金	ごはん	MILK	さばのごまみそ煮 もやしのからし和え きりたんぼ汁 ねん 100年フード あきたけん 秋田県：きりたんぼ	さば、みそ、とりにく、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、 きりたんぼ、ごまあぶら、 こんにやく	しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、ごぼう、 だいこん、ながねぎ	683 kcal 24.7 g
19	月	きなこ揚げパン	MILK	ポトフ ごぼうとツナのサラダ くだもの しゅん た もの 旬の食べ物 ごぼう	きなこ、ハム、とりにく、 ツナ、ぎゅうにゅう	パン、さとう、あぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 しょうが、にんにく、ごぼう、 だいこん、いよかん	603 kcal 21.3 g
20	火	むぎごはん	MILK	ぎせい豆腐 やさい 野菜ののり和え ほうれん草のみそ汁 しゅん た もの 旬の食べ物 ほうれんそう	とりにく、とうふ、 たまご、のり、あぶらあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、あぶら	しいたけ、にんじん、 たまねぎ、ながねぎ、 もやし、えのき、だいこん、 ほうれんそう	602 kcal 26.1 g
21	水	にんじん 人参ごはん	MILK	ししゃもの磯辺焼き とんじる 豚汁 かりかりじゃこサラダ	ししゃも、あおのり、ぶたにく、 とうふ、あぶらあげ、みそ、 じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも、こんにやく、 ごまあぶら	にんじん、だいこん、こまつな、 ながねぎ、キャベツ、もやし	612 kcal 26.0 g
22	木	コーンピラフ	MILK	八王子産白菜のクリームシチュー ゆず蜜フルーツ しゅん た もの 旬の食べ物 はくさい	ハム、とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、オリーブゆ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、はちみつ、さとう	コーン、にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、はくさい、 パセリ、フルーツミックス、ゆず	625 kcal 17.5 g
23	金	わかめごはん	MILK	そうとあ 桑都揚げ はっちくんのみそ汁 ごま和え いっ 5つのキーワードの頭文字を かしらもち ならびかえると ある言葉になるよ	わかめ、じゃこ、ささかまぼこ、 たまご、あぶらあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、こむぎこ、 あぶら、さつまいも、さとう	はくさい、にんじん、だいこん、 しいたけ、ちんげんさい、 もやし、こまつな	604 kcal 23.2 g
27	火	カレーライス	MILK	やさい 野菜のピクルス ヨーグルトのピーチソースがけ おいしく、てづくり	ぶたにく、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、グリーンピース、 だいこん、きゅうり、おうとうかん	660 kcal 19.1 g
28	水	だいず 大豆ピラフ	MILK	チキンのハーブ焼き オニオンスープ くだもの うまみたっぷり	とりにく、だいず、とりにく、 ハム、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、オリーブゆ	にんじん、たまねぎ、コーン、 グリーンピース、にんにく、 パセリ、いよかん	643 kcal 24.1 g
29	木	ごはん	MILK	ゆうやけこやけ 夕焼小焼やき のりの佃煮 ごじる 臭汁 やさい 野菜のいろどり and え はくくお	ほき、焼きのり、だいず、 とりにく、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、ごま、 さとう、じゃがいも、あぶら	にんじん、だいこん、 ながねぎ、しめじ、 こまつな、もやし	626 kcal 27.7 g
30	金	はちおうじ 八王子ラーメン	MILK	うすら卵のからめ煮 ぼうさようざ 棒餃子 じもとをたいせつに	ぶたにく、うすらたまご、 ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、 ごまあぶら、ごま、 はるさめ、でんぷん、 ぎょうざのかわ	たけのこ、にんにく、しょうが、 コーン、きくらげ、もやし、 こまつな、たまねぎ、 はくさい、にら	620 kcal 25.7 g

ぜん こん
国 学 校 給 食 週 間 献 立