

1月

献立予定表

 はちおうじしりつ
八王子市立高嶺小学校


日・曜日	献立名			主な材料名			栄養価
	主食	のりもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg
9金	「鏡開き」 かやくごはん		いかのねぎしおいため やさいのおかかあえ しらたまあずき	とりにく あぶらあげ いか かつおぶし とうふ あずき ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら しらたまこ	にんじん ごぼう いんげん しょうが にんにく ながねぎ こまつな はくさい しめじ	609kcal 28.3g
13火	知ろう! やってみよう! SDGs ごはん		とりにくのホイル焼き ごまじゃこあえ いなかじる	とりにく ちりめんじゃこ ぶたにく なまあげ みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ごま こんにやく あぶら	しょうが たまねぎ えのき はくさい もやし にんじん だいこん ごぼう	608kcal 25.4g
14水	しっかり食べよう! 野菜 350 スパゲティ ミートソース		えのきとわかめのスープ だいずベーコン	ぶたにく チーズ わかめ けずり だいず ベーコン あおのり ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル 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	679kcal 27.5g
15木	「小正月」 あずきごはん		さわらのりきゅうやき いりどり かきたまじる くだもの (はれひめ1/4)	あずき さわら みそ とりにく ちくわ たまご とうふ わかめ けずり ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごま あぶら じゃがいも さとう こんにやく さとう	にんじん ごぼう たけのこ いんげん たまねぎ こまつな はれひめ	611kcal 28.9g
16金	100年 ごはん		さばのごまみそに もやしのからしあえ きりたんぼじる	さば みそ とりにく けずり 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	683kcal 24.7g
19月	旬の食材 きなこあげパン		ポトフ ごぼうサラダ くだもの (いよかん1/4)	きなこ ベーコン とりにく けずり ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも ごま	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	615kcal 21.7g
20火	旬の食材 むぎごはん		ぎせいとうふ やさいののりあえ ほうれんそうのみそしる くだもの (みかん)	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	ほししいたけ 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 みかん	621kcal 27.2g
21水	3 にんじんごはん		ししゃものいそべやき とんじる カリカリじゃこサラダ くだもの (ぼんかん)	ししゃも あおのり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ けずり ちりめんじゃこ 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 ぼんかん	612kcal 26g
22木	旬の食材 コーンピラフ		八王子産はくさいの クリームシチュー ゆずみつフルーツ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ オリーブオイル 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 グリンピース はくさい パセリ フルーツミックス ゆず	629kcal 17.5g
23金	1月24日から30日は... 全国学校給食週間		そうとあげ はっちくんのみそしる ごまあえ	わかめ ちりめんじゃこ ささかまぼこ あぶらあげ みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ あぶら さつまいも さとう ごま	はくさい にんじん だいこん しいたけ チンゲンサイ こまつな	604kcal 23.2g
27火	1月24日から30日は... 全国学校給食週間		やさいのピクルス ヨーグルトの ピーチソースかけ	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 グリンピース りんご だいこん きゅうり おうとう	648kcal 18.1g
28水	1月24日から30日は... 全国学校給食週間		チキンのハーブやき オニオンスープ くだもの (いよかん1/4)	とりにく だすい ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター オリーブオイル	にんじん たまねぎ コーン グリンピース にんにく パセリ バジル いよかん	626kcal 24.5g
29木	1月24日から30日は... 全国学校給食週間		ゆうやけこやけやき のりのつくだに ごじる やさいのいろどりあえ	ほき のり だいず とりにく みそ けずり かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ 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	626kcal 27.9g
30金	1月24日から30日は... 全国学校給食週間		うずらのからめに ぼうぎょうざ くだもの (みかん)	ぶたにく けずり にぼし うずらのたまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん 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 みかん	643kcal 26.1g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります