



1月分給食献立予定表



八女市学校給食会

日	曜	献立名	材料名と体内での主な働き						栄養価				
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)		
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂・種実類					
9	火	ごはん 牛乳 しゅうまい ナムル キムチチゲ	豚肉 鶏肉	牛乳		人参	玉葱 生姜 きゃべつ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 砂糖		ごま油 油	757	31.9	21.9
10	水	麦ごはん 牛乳 おでん アーモンド和え	鶏肉 ちくわ 厚揚げ うずら卵	牛乳 昆布		人参 人参	大根 キャベツ	米 麦 こんにゃく 砂糖 砂糖		アーモンド	717	26.1	19.2
11	木	ごはん 牛乳 ぶりフライ なます 白玉雑煮	鶏肉 かまぼこ	牛乳 昆布		人参 人参 小松菜	大根 ゆず 椎茸	米 パン粉 小麦粉 砂糖 白玉餅		油	777	27.5	20.3
12	金	ワンローフパン いちごジャム 牛乳 グラタン風煮 キャベツとりんごのサラダ	鶏肉	牛乳 牛乳 チーズ		人参 ほうれん草 人参	玉葱 白菜 しめじ キャベツ りんご	パン ジャム マカロニ 小麦粉 砂糖		バター 油	784	29.9	27.9
15	月	ごはん 牛乳 手作りとなかつ とんかつソース ゆでキャベツ 切り干し大根の味噌汁	豚肉 卵	牛乳			キャベツ 切り干し大根 しめじ 玉葱	米 パン粉 小麦粉		油	822	30.1	26.7
16	火	ごはん 牛乳 大根と厚揚げのオイスターソース煮 春雨スープ	豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳		人参 小松菜 人参 葱	大根 にんにく 生姜 玉葱 椎茸	米 砂糖 春雨		油	758	26.8	20
		新メニュー 切り干し大根ごはん 牛乳 厚焼き卵	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳		人参 人参	切り干し大根 椎茸 枝豆	米 砂糖		油	774	27.8	25.4
17	水	ひじきの煮物 魚そうめん汁	天ぷら 魚そうめん 豆腐	牛乳 わかめ		いんげん 人参 葱	玉葱	砂糖 砂糖		油 油			
18	木	麦ごはん 牛乳 煮魚 野菜の和えもの けんちん汁 コッペパン	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳		人参 小松菜 人参 葱	生姜 きゃべつ ごぼう	米 麦 砂糖		じゃがいも こんにゃく パン	847	31.2	31
19	金	地産地消の日 牛乳 チキンピンス 大根マリネ	鶏肉 大豆 ハム	牛乳		人参 トマト 水菜	玉葱 しめじ 野菜ジュース 大根 玉葱 レモン汁	米 じゃが芋 砂糖 油		油 油	737	32.8	24.4
22	月	ごはん 牛乳 味噌煮込みうどん ほうれん草サラダ カレーライス	鶏肉 かまぼこ 味噌 赤味噌 ツナ	牛乳		人参 ほうれん草	きゃべつ しめじ 深葱 蓮根 レモン汁	米 うどん		ノンエッグマヨネーズ アーモンド	768	28.5	18.6
23	火	牛乳 海藻サラダ	鶏肉 かつお節	牛乳 海藻(わかめ)		人参	玉葱 りんご キャベツ 大根	米 麦 じゃが芋 砂糖		カレールウ 油	746	24.4	18.7
24	水	給食記念日 ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 昆布和え がめ煮	いわし かつお節 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布		人参 人参 いんげん	キャベツ ごぼう 椎茸 蓮根 筍	米 砂糖 でん粉		里芋 こんにゃく 砂糖 油	787	30.6	22.1
29	木	新メニュー ごはん 牛乳 あまから鶏大根 石狩汁	鶏肉 豆乳 味噌	牛乳		人参 葱	生姜 大根 深葱 白菜 しめじ	米 砂糖 でん粉		油	780	34.8	18.8
26	金	ココア揚げパン 牛乳 クイッティオスープ キャベツと豆のサラダ	豚肉 かまぼこ ツナ 大豆	牛乳		人参 葱	玉葱 白菜 キャベツ レモン汁	パン 砂糖 ビーフン 砂糖		油	749	26.7	29.1
29	月	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 おひたし 水炊き風汁	さば 味噌 かつお節	牛乳		人参 小松菜	しょうが きゃべつ 白菜 深葱	米 砂糖		マロニー	827	33.2	29.6
30	火	麦ごはん 牛乳 蓮根のきんぴら 団子汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳		人参 いんげん 人参 葱	蓮根 大根 白菜	米 麦 こんにゃく 砂糖 白玉粉 小麦粉		白ごま 油	809	24.8	19.5
31	水	ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 香りとえ のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ	牛乳 海苔		人参 葱	生姜 白菜 ごぼう 椎茸	米 砂糖		でん粉	727	30.7	19.9

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名にそって食品名を載せています。

※1月19日(金)のトマトは、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。

はる ななくさ ぜんぶ い
～春の七草、全部言えるかな?～

ななくさ か あさ はる ななくさ はい た おびょうそくさい いの きょうじ
七草がゆは、7日の朝に春の七草が入ったかゆを食べて無病息災を祈る行事です。



せり



なずな



ごぎょう



はこべら



ほとけのぎ



すずな



すずしろ