R8.1

1月学校給食献立表

【　　用】　　東員町学校給食センター

日	ようび	こんだて	あか 体をつくる素になるもの	き エネルギーの素になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal
9	金	パン　ぎゅうにゅう ソーセージのケチャップに ごまキャベツ　コンソメスープ	ぎゅうにゅう　ソーセージ とりにく	パン　さとう　ごま	キャベツ　たまねぎ　にんじん だいこん　エリンギ ブロッコリー	411
13	火	ごはん　ぎゅうにゅう にしんのピリからに こうはくなます　ぞうに	ぎゅうにゅう　にしん とりにく　かまぼこ	ごはん　さとう　ごまあぶら かたくりこ　じゃがいももち	しょうが　にんにく　だいこん にんじん　はくさい　しいたけ こまつな	458
14	水	カレーライス　ぎゅうにゅう マカロニサラダ	ぶたにく　ぎゅうにゅう	ごはん　じゃがいも　あぶら カレールウ　マカロニ	たまねぎ　にんじん　きゅうり コーン	479
15	木	**ごはん　ぎゅうにゅう** さわらのごまみそやき **おかかあえ　けんちんじる**	**ぎゅうにゅう**　さわら みそ　かつおぶし　とりにく **とうふ**	**ごはん**　さとう　ごま	**はくさい　なばな**　だいこん にんじん　**ほししいたけ** こんにゃく　ごぼう　**ねぎ**	442
16	金	**パン　ぎゅうにゅう** **あんかけやきそば** **チーズいりひじきサラダ**	**ぎゅうにゅう　ぶたにく** いか　**だいず　ひじき** チーズ	**パン　やきそばめん** あぶら　かたくりこ ドレッシング	しょうが　**はくさい　エリンギ** にんじん　**ほししいたけ　ねぎ** えだまめ　コーン	505
19	月	ごはん　ぎゅうにゅう ハンバーグのケチャップソースがけ ポテトサラダ　とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう　ハンバーグ とりにく　とうにゅう	ごはん　さとう　かたくりこ じゃがいも　ドレッシング	きゅうり　コーン　たまねぎ にんじん　エリンギ　こまつな	462
20	火	ごはん　ぎゅうにゅう あげさばのあまからだれ ゆかりあえ　みそおでん	ぎゅうにゅう　さば とりにく　がんもどき みそ	ごはん　かたくりこ　こめこ あぶら　さとう　ごま さといも	しょうが　はくさい　あかしそ だいこん　にんじん こんにゃく　さやいんげん	513
21	水	マーボーはん　ぎゅうにゅう はるさめサラダ	ぶたにく　テンメンジャン みそ　とうふ　ぎゅうにゅう	ごはん　ごまあぶら かたくりこ　はるさめ ドレッシング	にんにく　しょうが　ほししいたけ たけのこ　たまねぎ　ねぎ もやし　きゅうり　にんじん	476
22	木	きゅうしょくきねんびメニュー ごはん　ぎゅうにゅう　さけのしおやき こんぶあえ　みそしる　みかんゼリー	ぎゅうにゅう　さけ しおこんぶ　あぶらあげ みそ	ごはん　じゃがいも みかんゼリー	はくさい　こまつな　にんじん えのきたけ　こんにゃく ねぎ	454
23	金	パン　ぎゅうにゅう ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず	パン　スパゲッティ あぶら　ドレッシング	たまねぎ　にんじん　ピーマン エリンギ　トマト　ブロッコリー コーン	486
26	月	しぐれごはん　ぎゅうにゅう コロッケ　なばなサラダ すましじる	あさりしぐれ　ぎゅうにゅう かまぼこ	ごはん　あぶら　コロッケ ドレッシング	なばな　キャベツ　コーン こまつな　だいこん ほししいたけ　ねぎ	491
27	火	ごはん　ぎゅうにゅう ぶりのてりやき　あいまぜ あおさのみそしる	ぎゅうにゅう　ぶり ちくわ　あおさのり とうふ　みそ	ごはん　さとう　かたくりこ	しょうが　だいこん　にんじん れんこん　たまねぎ　はくさい ねぎ	445
28	水	ビビンバ　ぎゅうにゅう ワンタンスープ	ぶたにく　たまご　みそ ぎゅうにゅう　もずく ベーコン	ごはん　あぶら　さとう ごまあぶら　ごま ワンタン	しょうが　にんにく ほうれんそう　もやし　にんじん たまねぎ　チンゲンサイ	461
29	木	ごはん　ぎゅうにゅう とんてき　ごまあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ	ごはん　かたくりこ ごま　さとう　さといも	しょうが　にんにく　たまねぎ　キャベツ ほうれんそう　もやし　にんじん だいこん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ	461
30	金	パン　ぎゅうにゅう プーティン さけのクリームシチュー	ぎゅうにゅう　ぶたにく さけ	パン　じゃがいも　あぶら かたくりこ　さといも こめこ	たまねぎ　にんじん　エリンギ ほうれんそう	420
簡易給食		ピラフ ハンバーグ　マカロニサラダ ※家庭よりお茶の持参をお願いします。	ハンバーグ　だいず	ごはん　マカロニ ドレッシング	コーン	351

（都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。味付けに関しましては、年齢に配慮したものとなっております。）

今月の世界一周旅行の旅は カナダ料理 です!

東員町では、日本の食文化だけでなく、世界の食にも触れてもらおうと、毎月様々な国の料理を取り入れています。

1月30日（金）

プーティン

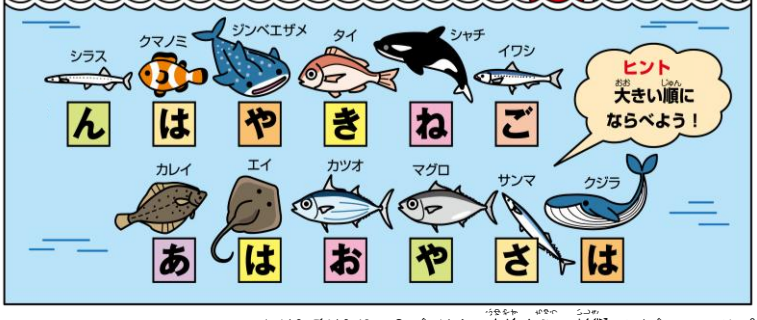
揚げたじゃがいもにチーズや肉汁を使ったグレイビーソースをかけた、カナダでは定番の料理です。今回は、ケチャップとウスターソースを使ったソースをかけました。

鮭のクリームシチュー

鮭はカナダでは「生命をつなぐ魚」と呼ばれるほど大切で親しみのある魚です。

ならびかえクイズ

文字をならびかえて、言葉を作りましょう。



こたえ　ものしりはかせ　ものしりはかせ　さかなの名前