

1月 こんだて表



平成30年 Aコース・(小学校)

三木市教育委員会

日付	主食	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂肪
10(水)	まるパン	MILK	煮こみハンバーグ キャベツのソテー 白菜のスープ	牛乳,ハンバーグ, シュルダールベーコン	コッペパン,砂糖,なたね油, クイツティオ乾	キャベツ,もやし,はくさい, にんじん,たまねぎ, マッシュルーム	641kcal 23.9g 25.3g
11(木)	お粥	MILK	さわらの塩焼き たくあんのゴマあえ 野菜ぞうに	牛乳,さわら,鶏もも肉 (国産),だしかつお, だし昆布	精白米,なたね油,すりごま, もち,さといも	たくあん,干切り,キャベツ, にんじん,はくさい, だいこん,青ねぎ	652kcal 26.6g 15.8g
12(金)	お粥	MILK	チキンカレー ブロッコリーサラダ	鶏もも肉(国産),脱脂粉乳, 牛乳	精白米,むぎ,じゃがいも, カレーパウダー,なたね油, 和風ドレッシング	たまねぎ,にんじん, グリーンピース,ブロッコリー, キャベツ	649kcal 22.2g 17.7g
15(月)	バタートースト	MILK	オムレツ コーンとにんじんのコンソメ煮 ミネストローネ	牛乳,オムレツ, シュルダールベーコン	バター,コッペパン, じゃがいも,ABCマカロニ	コーン,にんじん,たまねぎ, キャベツ,トマト	691kcal 22.5g 29.9g
16(火)	お粥	MILK	大根と豚肉のみそ煮込 小松菜の炒め物 オレンジゼリー	牛乳,豚肉(国産),ちくわ, みそ	精白米,こんにゃく, なたね油,砂糖, オレンジゼリー	だいこん,京ねぎ,にんじん, こまつな,もやし	610kcal 19.6g 14.4g
17(水)	パン	MILK	ミンチカツ ポイルキャベツ(卓上ソース) コンソメスープ	牛乳,ミンチカツ(豚), シュルダールベーコン	コッペパン,なたね油, じゃがいも	キャベツ,にんじん, たまねぎ,さやいんげん	669kcal 22.9g 22.9g
18(木)	お粥	MILK	いり豆腐 魚だんごのすまし汁	炊き込みわかめ,牛乳, 豆腐,鶏ひき肉(国産), 油あげ,魚団子,だし昆布	精白米,砂糖,ごま油	にんじん,ごぼう,青ねぎ, だいこん,はくさい,しめじ, 京ねぎ	615kcal 26.5g 17.5g
19(金)	お粥	MILK	さばの塩焼き 白菜のごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳,さば,油あげ, にしきみそ,煮干し,だし用, わかめ	精白米,むぎ,すりごま, じゃがいも	はくさい,にんじん,青ねぎ, 生しいたけ	640kcal 26.1g 20.0g
22(月)	お粥	MILK	マーボー豆腐 小松菜のアーモンド炒め	牛乳,豚ひき肉(国産),豆腐, 赤みそ	精白米,砂糖,かたくり粉, なたね油,アーモンドダイス	しょうが,京ねぎ, グリーンピース,こまつな, もやし,にんじん	668kcal 27.0g 23.6g
23(火)	お粥	MILK	大豆と野菜の炒め煮 チンゲン菜とシラスの炒め物 のりふりかけ	牛乳,大豆,豚肉(国産), 厚揚げ,ちりめんじゃこ, のりふりかけ(小袋)	精白米,こんにゃく,砂糖, なたね油,白ごま	にんじん,ごぼう,たけのこ, さやいんげん, チンゲンサイ	651kcal 25.9g 19.9g
24(水)	げんりょう	MILK	ビーフシチュー 玉ねぎのサラダ 米粉マフィン	牛乳,牛肉(国産), 脱脂粉乳	コッペパン,じゃがいも, なたね油,和風ドレッシング, 米粉マフィン	にんじん,たまねぎ,コーン, マッシュルーム, グリーンピース,キャベツ	679kcal 22.5g 25.0g
25(木)	お粥	MILK	とり天 切り干し大根の酢の物 さつまじる	牛乳,鶏むね肉・豚肉 (国産),さつま揚げ, にしきみそ,煮干し	精白米,なたね油,砂糖, ごま油,里芋,こんにゃく	切り干し大根,青ねぎ にんじん,だいこん,枝豆	687kcal 27.7g 19.7g
26(金)	お粥	MILK	焼鮭 コーンとほうれんそうの和えもの いも団子汁	牛乳,さけ,鶏もも肉(国産), だしかつお	精白米,むぎ,なたね油, 砂糖,おじゃがもちボール	ほうれんそう,もやし, コーン,にんじん,たまねぎ, はくさい,だいこん,青ねぎ	609kcal 28.6g 13.8g
29(月)	パン	MILK	鶏肉の黒みつ煮 にんじんしりしり もずくのスープ	牛乳,鶏もも肉(国産),みそ, ツナ缶,もずく	コッペパン,黒砂糖, かたくり粉,なたね油, 白ごま	にんじん,えのきたけ, たまねぎ,青ねぎ	609kcal 24.5g 24.5g
30(火)	お粥	MILK	かつおのオーロラ煮 ぐる煮 ぼんかん	牛乳,かつお,みそ,厚揚げ, ちくわ,だしかつお	精白米,かたくり粉, なたね油,さつまいも,砂糖, さといも,こんにゃく	しょうが,だいこん, にんじん,ごぼう,ぼんかん	693kcal 29.8g 14.7g
31(水)	パン	MILK	ツナじゃが 切り干し大根のソース炒め	牛乳,ツナ缶,豚肉(国産)	コッペパン,じゃがいも,砂糖, なたね油	たまねぎ,にんじん, 切り干し大根,キャベツ, もやし	627kcal 21.4g 21.8g

1月24日から30日は学校給食週間です

…郷土料理で日本一周…

食べ物に感謝して
いただきましょう

25日(木) (九州の日)

- とり天
- 切り干し大根の酢のもの
- さつまじる

24日(水) (北海道の日)

- ビーフシチュー
- 玉ねぎのサラダ
- 米粉マフィン

29日(月) (沖縄の日)

- 鶏肉の黒みつ煮
- にんじんしりしり
- もずくのスープ

26日(金) (北海道の日)

- 焼鮭
- コーンとほうれんそうの和えもの
- いも団子汁

1月の市内産の食材

今月は三木市内で作られた白菜・キャベツ・大根・根深ねぎ・青ねぎ・じゃがいも・錦みそ・もやし・マッシュルームを使用する予定です。
※市内産の「コシヒカリ」を使用します。

月平均栄養価 エネルギー 649kcal たんぱく質 24.6g 脂肪 20.5g
* 物資の都合により変更する場合があります。