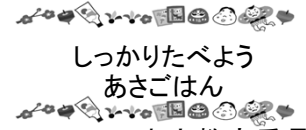




# 1月 こんだて表



平成31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 *原則、主菜・副菜の順に記載	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
8(火)			キムチ炒め きざみうどん	牛乳,豚肉(国産),油あげ,ちくわ,だしかつお,だし昆布	精白米,ごま油,うどん,砂糖	白菜キムチ,青ねぎ,にんじん,たまねぎ,もやし	636kcal 23.3g 15.8g
9(水)			じゃがいもの洋風煮 ブロッコリーサラダ	牛乳,鶏むね肉(国産)	バター,コッペパン,じゃがいも,砂糖,ごま油	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	657kcal 20.7g 25.9g
10(木)			田作り だてまき 野菜ぞうに	牛乳,田作り,だてまき,だしかつお,だし昆布	精白米,砂糖,白ごま,なたね油,もち,さといも	にんじん,はくさい,だいこん,たまねぎ,青ねぎ	648kcal 23.7g 15.2g
11(金)			さわらの塩焼き チンゲン菜のクラッシュ大豆炒め 田舎汁 減塩のり佃煮	牛乳,さわら,いりだいず,厚揚げ,みそ,煮干し,だし用,のり佃煮(減塩)	精白米,むぎ,なたね油,さといも,こんにゃく	チンゲンサイ,もやし,にんじん,だいこん,ごぼう,青ねぎ	633kcal 27.6g 19.1g
15(火)			中華風煮 れんこんサラダ かみかみ大豆	牛乳,豚肉(国産),切いか,かみかみ大豆	精白米,くずきり,かたくり粉,なたね油,砂糖,ごま油	にんじん,たまねぎ,はくさい,もやし,さやいんげん,たけのこ,れんこん,コーン	641kcal 24.1g 18.2g
16(水)			オムレツ キャベツとコーンのソテー 大豆のコンソメスープ	牛乳,オムレツ,大豆水煮,ショルダーベーコン	コッペパン,なたね油,じゃがいも	キャベツ,コーン,もやし,たまねぎ,にんじん	643kcal 24.3g 24.1g
17(木)			いり豆腐 わかめのみそ汁 オレンジゼリー	牛乳,豆腐,鶏ひき肉(国産),油あげ,わかめ,みそ,煮干し,だし用	精白米,砂糖,ごま油,オレンジゼリー	にんじん,ごぼう,青ねぎ,たまねぎ	648kcal 23.2g 16.8g
18(金)			さばのカレー煮 白菜の煮びたし もずくのスープ	牛乳,さば,ちくわ,油あげ,だしかつお,もずく,だし昆布	精白米,砂糖	はくさい,にんじん,えのきたけ,青ねぎ	642kcal 27.1g 21.0g
21(月)			高野豆腐の含め煮 いも団子汁 アーモンド	牛乳,高野豆腐,ちくわ,鶏むね肉(国産),だしかつお,厚揚げ	精白米,砂糖,おじゃがもち,ボール,アーモンドスナック	にんじん,たまねぎ,はくさい,だいこん,青ねぎ	635kcal 24.0g 19.4g
22(火)			大豆と野菜の炒め煮 春雨サラダ	牛乳,大豆,鶏むね肉(国産),厚揚げ	精白米,こんにゃく,砂糖,なたね油,はるさめ,ごま油	にんじん,ごぼう,たけのこ,さやいんげん,もやし	641kcal 24.5g 16.3g
23(水)			カレーシチュー カリフラワーサラダ ミルメーク	牛乳,鶏むね肉(国産),脱脂粉乳	コッペパン,じゃがいも,カレールー(ハ),カレールー(メ),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,カリフラワー,キャベツ	639kcal 21.8g 22.3g
24(木)			くじらの竜田揚げ ポイルキャベツ(卓上しょうゆ) 野菜スープ 味つけのり	牛乳,くじらの竜田揚げ,ショルダーベーコン,味つけのり	精白米,なたね油,じゃがいも	キャベツ,たまねぎ,にんじん,青ねぎ	630kcal 23.4g 17.4g
25(金)			焼鮭 ほうれん草とタウアンのあえもの すいとん ぼんかん	牛乳,さけ,だしかつお	精白米,なたね油,すりごま,すいとん,じゃがいも	ほうれん草,もやし,たくあん,干切り,にんじん,たまねぎ,青ねぎ,ぼんかん	632kcal 27.2g 12.6g
28(月)			和風ポトフ ジャーマンポテト いちごジャム	牛乳,カクテルウィンナー,ショルダーベーコン	強力粉(1等),米粉,グルテン(粉),ショートニング,なたね油,じゃがいも,いちごジャム	だいこん,たまねぎ,キャベツ,にんじん,マッシュルーム,パザル	631kcal 26.0g 22.6g
29(火)			はたはたのからあげ もやしのソテー ぶた汁	牛乳,はたはた・一夜干し(大),豚肉(国産),にしきみそ,煮干し,だし用	精白米,なたね油,かたくり粉,さといも,こんにゃく	もやし,にんじん,ごぼう,青ねぎ,だいこん	653kcal 24.5g 21.8g
30(水)			ひじきとツナのスパゲッティ ポテト豆乳スープ	牛乳,ツナ缶,ひじき,ショルダーベーコン,豆乳	コッペパン,スパゲッティ,砂糖,なたね油,じゃがいも	ドライアップル,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,クリームコーン	652kcal 22.1g 20.1g
31(木)			煮こみハンバーグ 小松菜のアーモンド炒め えのきたけのすまし汁	牛乳,ハンバーグ,ちくわ,だしかつお,だし昆布	精白米,砂糖,アーモンドダイス,なたね油	こまつな,もやし,にんじん,えのきたけ,たまねぎ,青ねぎ	643kcal 24.2g 19.7g

<1月24日~30日は、=全国学校給食週間=です>

**\* 23日(水)・24日(木)「昔の給食」献立**

「カレーシチュー」「クジラ肉」

**\* 25日(金)「学校給食の始まり」献立**

お弁当を持って来られない子どもために提供された最初の給食は、「おにぎり・焼き魚・つけもの」でした。

**\* 28日(月)・29日(火)「地産地消」献立**

地産地消は、地球にやさしい食べ方です。

三木市の食材:米粉・バジル・マッシュルーム・もやし・にしきみそ・冬野菜  
兵庫県の特産品:はたはた

**\* 30日(水)・31日(木)「中3リクエスト」献立**

「りんごパン」「ハンバーグ」

市内の中学3年生対象のアンケート結果で、No.1に輝きました。



食べられることに感謝して、  
食べ物を大切にしましょう!



=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・じゃがいも・大根・青ねぎ・もやし・マッシュルーム・錦みそを使用する予定です。  
米は、県内産の「キヌヒカリとヒノヒカリ」のブレンド米を使用する予定です。

月平均栄養価

エネルギー 641kcal

たんぱく質 24.2g

脂肪 19.3g

\* 物資の都合により変更する場合があります。