

# 平成30年度 1月こんだてひょう

伊豆の国市立葦山小学校  
葦山南小学校

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
8	火	むぎごはん					精白米 麦		687kcal 26.3g 28%	3学期の給食 スタート! 幼稚園なし
		ししゃものなんばんづけ	ししゃも		ねぎ しょうが	でん粉 砂糖	油			
		はるさめのいためもの	豚肉		玉ねぎ 竹の子 人参 ピーマン	春雨 砂糖	ごま			
		ななくさふうじる	鶏肉		大根 人参 白菜 かぶ せり しょうが					
		みかん			みかん					
9	水	りんごパン		脱脂粉乳	りんご(加熱済み)	砂糖 小麦粉	ショートニング		653kcal 24.7g 30%	
		シェパードパイ	豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ トマト缶	じゃがいも 砂糖 マカロニ	バター 油			
		ツナサラダ	ツナ		ほうれん草 キャベツ コーン	砂糖				
		やさいスープ	鶏肉		玉ねぎ 人参 白菜 小松菜					
		バナナ			バナナ					
10	木	むぎごはん				精白米 麦		665kcal 17.6g 37%		
		ハヤシチュー	牛肉		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	じゃが芋 砂糖	油			
		ポパイサラダ	ハム		ほうれん草 もやし 人参 コーン	砂糖				
		いちご			いちご					
11	金	わかめごはん		わかめ		精白米 麦		679kcal 27.4g 31%	★葦小6-3 リクエスト献立	
		とりにくのからあげ	鶏肉		しょうが にんにく	でん粉	油			
		なっとうあえ	納豆 かつお節		小松菜 人参					
		とんじる	豚肉 豆腐 みそ		大根 人参 しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ	里芋				
		アセロラゼリー			アセロラ	砂糖				
15	火	むぎごはん				精白米 麦		618kcal 25.2g 29%		
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 人参 ねぎ 竹の子	砂糖 でんぷん	油 ごま油			
		ギョーザ	豚肉 鶏肉		キャベツ 玉ねぎ たら しょうが	小麦粉 砂糖	油			
		もやしのナムル			もやし キャベツ 小松菜		ごま			
		オレンジ			オレンジ					
16	水	あげパン	黄な粉	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング 油		684kcal 24.7g 40%	★葦小6-2 リクエスト献立
		グラタン	鶏肉	生クリーム 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	小麦粉 マカロニ	バター			
		かいそうサラダ		わかめ 海藻ミックス	キャベツ 小松菜	砂糖	ごま ごま油			
		コーンスープ			玉ねぎ コーン チンゲン菜	でん粉				
		いちごムース	豆乳	寒天	いちご(加熱済み)	砂糖				
17	木	ひじきごはん	鶏肉 油あげ	ひじき	人参 枝豆	精白米 麦 砂糖		623kcal 20.3g 29%	葦小なし	
		とうふのまさごあげ	豆腐 鶏肉 ちりめんじゃこ		玉ねぎ 人参 しょうが	砂糖 でん粉	油			
		やさいのおろしあえ	かつお節		大根 小松菜 キャベツ	砂糖				
		さつまのみそしる	生揚げ みそ		白菜 チンゲン菜	さつま芋				
		りんご			りんご					
18	金	ゆかりごはん			ゆかり	精白米 麦		609kcal 24.9g 26%	幼稚園なし ふるさと給食	
		ぶりのてりやき	ぶり		しょうが 大根	でん粉 砂糖	油			
		おかかあえ	かつお節		白菜 ほうれん草 人参					
		じゃがいもとわかめのみそしる	みそ	わかめ	玉ねぎ ねぎ	じゃが芋				
		みかん			みかん					



21	月	たきこみごはん	鶏肉 油あげ	枝豆	人参 大根	精白米 麦		666kcal 24.4g 30%	★全国学校給食週間★ (～25日)
		みしまコロッケ			玉ねぎ 人参	じゃが芋 パン粉 小麦粉	油		
		キャベツのじゃこあえ		じゃこ	キャベツ ほうれん草				
		おざく	油あげ		大根 人参 こんにゃく	里芋 砂糖			
		たんなヨーグルト		ヨーグルト					
22	火	ごはん/わかめしらすふりかけ	しらす	わかめ		精白米 麦	ごま	588kcal 25.1g 21%	
		とりにくのわさびみそやき	鶏肉 みそ わさびみそ		しょうが	砂糖			
		きのこサラダ	ツナフレーク		しいたけ しめじ エリンギ 人参 キャベツ	砂糖			
		たまごとチンゲンサイのスープ	卵		玉ねぎ もやし チンゲン菜	でん粉			
		バナナ			バナナ				
23	水	こくとうロールパン		脱脂粉乳		黒糖 小麦粉	ショートニング	661kcal 27.2g 33%	
		スパニッシュオムレツ	卵 豆腐 豆乳 ウインナー		玉ねぎ にんじん グリンピース	砂糖			
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 エリンギ ブロッコリー	じゃが芋 小麦粉	油 バター		
		ビーンズサラダ	ツナ	枝豆 ミック スビーンズ	水菜 人参 きゅうり	砂糖	ごま油		
		いちご			いちご				
24	木	くろまいさつまいもごはん				精白米 黒米 さつまいも		626kcal 17.6g 29%	市内統一献立
		くろはんぺんのおちゃあげ	黒はんぺん	卵	お茶	小麦粉 パン粉	油		
		しらすとうめのサラダ		しらす	ほうれん草 キャベツ 人参 梅		ごま油		
		こくしょうじる	油あげ みそ		干し椎茸 ごぼう 大根 人参	里芋	ごま油		
		おこめのムース	卵	乳製品		米粉 砂糖			
25	金	むぎごはん				精白米 麦		585kcal 22.4g 21%	
		にじますのてりやき	にじます		しょうが	砂糖			
		やさいのおひたし	かつお節		小松菜 キャベツ もやし 人参				
		みそけんちんじる	鶏肉 みそ 豆腐		ごぼう 大根 人参 ねぎ こんにゃく しょうが	里芋	ごま油		
		みかん			みかん				
28	月	むぎごはん				精白米 麦		596kcal 24.5g 26%	
		まつかぜやき	鶏肉 豆腐 卵 豆乳 みそ		しょうが 玉ねぎ 人参	砂糖 パン粉 でん粉	油		
		わかめのレモンあえ		わかめ	小松菜 キャベツ 人参 レモン				
		はくさいとえのきのみそしる	みそ 豆腐		白菜 えのき 小松菜				
		りんご			りんご				
29	火	むぎごはん				精白米 麦		568kcal 21.3g 25%	
		くるまふのフライ	卵			車麩 小麦粉 パン粉	油		
		ほうれんそうとツナのごまあえ	ツナ		ほうれん草 白菜 人参	砂糖	ごま		
		みそにこみおでん	うすら卵 竹輪 さつま揚げ みそ		大根 人参 こんにゃく	里芋 砂糖			
		オレンジ			オレンジ				
30	水	ロールパン		脱脂粉乳		砂糖 小麦粉	ショートニング	608kcal 23.6g 33%	
		スラッピージョーサンドのぐ	豚肉 大豆		にんにく しょうが 人参 玉ねぎ	砂糖 でん粉	油		
		ポテトサラダ	ハム	ヨーグルト	人参 胡瓜	じゃが芋 砂糖	マヨネーズ (卵なし)		
		はくさいスープ	鶏肉		白菜 人参 玉ねぎ チンゲン菜				
		パイナップル			パイナップル				
31	木	むぎごはん				精白米 麦		633kcal 28.9g 23%	富士見幼なし
		さけのしおやき	さけ						
		ごまあえ			ほうれん草 キャベツ 人参	砂糖	ごま		
		すいとんじる	鶏肉	卵	ごぼう 大根 人参 ねぎ 小松菜	里芋 小麦粉			
		みかん			みかん				

\* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

\* 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果はまとめて市のホームページで公表しています。

