



# 令和5年度1月こんだてひょう



蕪山南小給食施設

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% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
10	水	むぎごはん					米 麦		580kcal 23.9g 29%	幼稚園なし
		あげだしとうふのにくみそかけ	揚げ出し豆腐 みそ 鶏肉		ねぎ		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 しょうが		春雨 砂糖	ごま ごま油		
		ななくさふうじる	鶏肉		大根 人参 白菜 かぶ せり しょうが					
		オレンジ			オレンジ					
11	木	むぎごはん(やさいふりかけ)	(かつお節)		(青菜 人参 南瓜 しそ)		米 麦		679kcal 26.6g 22%	鏡開き献立 
		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 ごま		
		はくさいサラダ	ハム		白菜 小松菜		砂糖			
		おしるこ	小豆				白玉団子 砂糖			
12	金	むぎごはん					米 麦		563kcal 23.5g 24%	
		さばのみりんやき	鯖		にんにく しょうが		砂糖			
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	人参 もやし 枝豆		砂糖	ごま		
		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					
15	月	ソフトめん					小麦粉		629kcal 24.6g 28%	
		ミートソース	豚肉		玉ねぎ トマト セロリー グリンピース にんにく しょうが 人参 マッシュルーム		小麦粉 砂糖	バター 油		
		やさいのさっぱりあえ			キャベツ 胡瓜 コーン		砂糖			
		まめいりだいがくいも	大豆				さつまいも 砂糖 でん粉	黒ごま 油		
		りんご			りんご					
16	火	むぎごはん					米 麦		628kcal 22.6g 31%	共和幼なし
		ぶりフライ	ぶり				小麦粉 パン粉	油		
		つぼつけあえ			小松菜 キャベツ 沢庵			ごま		
		みそにこみおでん	うすら卵 竹輪 みそ ミートボール 揚げボール		大根 人参 こんにゃく		里芋 砂糖			
		パイナップル			パイナップル					
17	水	りんごチップパン		脱脂粉乳	りんご		砂糖 小麦粉	ショートニング	600kcal 23.9g 34%	
		シェパーズパイ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	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					
		たつどしだいだいムース	豆乳 ゼラチン		だいたい果汁 寒天		砂糖	油		
18	木	むぎごはん(あじつけのり)		(のり)			米 麦		569kcal 22.9g 27%	
		ごしきたまご	卵 豆腐 みそ ツナ		玉ねぎ 人参		砂糖			
		ごまあえ			小松菜 人参 キャベツ		砂糖	ごま		
		ちゃんこなべ	鶏肉 豆腐		れんこん 干し椎茸 しらたき 白菜 ねぎ しめじ しょうが		でん粉			
		バナナ			バナナ					
19	金	むぎごはん					米 麦		643kcal 26.4g 29%	
		ポークしゅうまい	豚肉		玉ねぎ		小麦粉			
		きりぼしだいこんサラダ	ツナ		切り干し大根 小松菜 人参 コーン		砂糖	ごま ごま油		
		とうふのカレーに	豆腐 豚肉		干し椎茸 玉ねぎ 竹の子 しょうが ねぎ にんにく 人参 グリンピース		カレールー	油		
		オレンジ			オレンジ					
22	月	むぎごはん					★米 麦		573kcal 25.4g 25%	市内統一献立
		ぶたにくのしょうがに	★豚肉		玉ねぎ 人参 こんにゃく にんにく しょうが		でん粉 砂糖	油		
		おかかあえ	★かつお節		★キャベツ ★小松菜 ★もやし					
		つみれじる	鶏ボール 豆腐 みそ		★大根 ★ごぼう 白菜 人参 ねぎ					
		おこめのとうにゅうパバロア	豆乳				★米(伊豆の国) 砂糖			

23	火	むぎごはん				★米 麦		588kcal 24.3g 22%	全国学校給食週間(22~26日) ★静岡県産や地場産の食材をたくさん使った給食が登場します。
		わふうミートローフ	★豚肉 豆腐 豆乳 みそ		玉ねぎ 人参 ★干し椎茸	パン粉 砂糖	油		
		こまつなとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	人参 ★小松菜 ★キャベツ				
		こくしょうじり	油あげ みそ		★大根 人参 ★ごぼう ★しいたけ	★さつま芋	ごま油		
		りんご			りんご				
24	水	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	油	598kcal 21.1g 40%	ふるさと給食の日
		ビーフシチュー	牛肉		玉ねぎ マッシュルーム 人参 しょうが プロッコリー にんにく	じゃが芋 砂糖	油		
		かいそうサラダ	★ツナ	わかめ 海藻ミックス	★小松菜 ★キャベツ	砂糖	ごま		
		いちご			★いちご(伊豆の国産)				
25	木	むぎごはん				★米 麦		590kcal 20.5g 26%	南小なし
		くろはんぺんのおちゃフライ	★黒はんぺん		★抹茶	小麦粉 パン粉	油		
		やさいのばいにくあえ	★かつお節		★もやし ★小松菜 人参 ★梅	砂糖			
		さつまいものみそしる	生揚げ みそ		白菜 ★チンゲン菜	さつま芋			
		みかん			★みかん				
26	金	くろまいさつまいもごはん				★米 ★黒米 ★さつま芋		581kcal 33.0g 30%	幼稚園なし
		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		油		
		ちくぜんに	鶏肉		★ごぼう 蓮根 ★干し椎茸 人参 竹の子 こんにゃく 絹さや	砂糖	ごま油		
		かきたまじる	★卵 豆腐		玉ねぎ えのき ★チンゲン菜 人参	でん粉			
		たんなヨーグルト		★乳製品		砂糖			
29	月	なめしごはん			青菜	米 麦		569kcal 22.9g 23%	
		あつやきたまご	卵			砂糖 でん粉	油		
		わふうサラダ		のり	ほうれん草 キャベツ コーン	砂糖	ごま油		
		すいとんじる	鶏肉		ごぼう 大根 人参 小松菜	★里芋 すいとん			
		バナナ			バナナ				
30	火	むぎごはん				米 麦		621kcal 29.3g 30%	葎小6-2 リクエスト献立
		さけのさいきょうやき	銀鮭 みそ			砂糖			
		なっとうあえ	納豆 かつお節		小松菜 人参				
		とんじる	豚肉 みそ 豆腐		ごぼう しょうが 人参 ねぎ しめじ こんにゃく 大根	里芋			
		ブルーベリークレープ			ブルーベリー	米粉 砂糖	油		
31	水	せわりロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	650kcal 25.9g 36%	
		ツナサンドのぐ	ツナ		玉ねぎ 胡瓜		マヨネーズ (卵なし)		
		ミニトマト			ミニトマト				
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 ミックスビーンズ		にんにく 玉ねぎ 人参 しょうが	じゃが芋 砂糖	油		
		さつまいものチーズケーキ	卵	クリームチーズ 生クリーム 牛乳	レモン果汁	さつま芋 小麦粉 砂糖	アーモンド		

\* 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。)

## 集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ご飯をしっかり食べることが大切です。脳が一番活発に動くのは午前中です。脳を活性化するには、よく噛むことも大切です。

くだもの **果物**

しゅしよく **主食**

ぎゅうにゅう にゅうせいひん **牛乳・乳製品**

しゅさい **主菜**

ふくさい **副菜**

しるものふく (汁物含む)

きゅうしよく く あ さんこう た **給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。**

のう 脳へエネルギーを補給しよう!

はん つぶ た  
ご飯は粒のまま食べる  
ので、ゆっくり消化・  
吸収され、腹持ちがよ  
く、安定して脳へエネ  
ルギーを供給します。

