

# 1月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下  
 基準量を減らさずに食べることで上記の栄養素を摂取することができます。  
 材料の都合により、献立を変更することがあります。

R7.1月

| 日                             | 曜日 | 主食 | 牛乳 | おかず・デザート                             | おかずの材料  | 家庭で特に<br>摂ってほしい食品                          |
|-------------------------------|----|----|----|--------------------------------------|---|--|
| 7                             | 水  |    |    | 青のりポテトビーンズ<br>冬野菜のポトフ<br>マーシャルビーンズ   | じゃがいも 大豆 でん粉 油 青のり 塩<br>鶏肉 ベーコン 人参 大根 白菜 玉ねぎ ブロッコリー セロリ ローリエ 塩 こしょう<br>マーシャルビーンズ                                | 種実類 豆製品 魚介類<br>小魚 卵 乳製品<br>海そう きのこと        |
| 春の七草給食                        |    |    |    |                                      |   |  |
| 8                             | 木  |    |    | 鶏そぼろ丼<br>春の七草雑煮                      | 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 生姜 砂糖 しょうゆ みりん<br>白玉もち 鶏肉 大根 白菜 人参 セリ かぶ しょうゆ 塩 みりん かつお節<br>/グリーンピース 炒り卵                  | 種実類 豆・豆製品<br>小魚 乳製品<br>果物 海そう きのこと         |
| 9                             | 金  |    |    | かつおカツ<br>切り昆布煮<br>すまし汁               | 国産かつおカツ 油<br>切昆布 人参 糸こんにやく さつま揚げ ごぼう うち豆 油 酒 みりん しょうゆ<br>豆腐 人参 干し椎茸 かまぼこ 麩 ねぎ 塩 しょうゆ かつお節                       | 種実類 小魚 卵 豆類<br>乳製品 緑黄色野菜<br>淡色野菜 果物 きのこと   |
| 13                            | 火  |    |    | 豆腐ハンバーグおろしソース<br>わかめ和え<br>卵スープ       | 豆腐ハンバーグ 大根おろし 酒 砂糖 みりん しょうゆ でん粉<br>ほうれん草 わかめ キャベツ 人参 ツナ しょうゆ<br>卵 鶏肉 人参 えのき ねぎ 塩 しょうゆ こしょう でん粉                  | 種実類 小魚<br>豆類<br>乳製品 果物                     |
| 14                            | 水  |    |    | 鶏のから揚げ<br>もやしソテー<br>じゃがいものみそ汁        | 鶏肉 生姜 にんにく 酒 しょうゆ でん粉 油<br>もやし 緑豆春雨 ベーコン 人参 チンゲン菜 油 塩 こしょう<br>じゃがいも 乾わかめ 生揚げ ねぎ みそ かつお節                         | 種実類 魚介類 豆類<br>小魚 卵 乳製品<br>果物 海そう きのこと      |
| 山形県の郷土料理給食                    |    |    |    |                                      |   |  |
| 15                            | 木  |    |    | いわしの生姜煮<br>(3年生 鯉の甘煮)<br>お浸し<br>納豆汁  | いわし生姜煮<br>鯉の甘煮 *長井市の高橋鯉屋様より提供していただきます<br>ほうれん草 キャベツ 人参 もやし しょうゆ<br>豆腐 山菜ミックス 大根 人参 こんにやく 油揚げ ねぎ すり納豆 みそ かつお節    | いも類 種実類 小魚<br>卵 乳製品 果物<br>海そう きのこと 豆類      |
| 16                            | 金  |    |    | フルーツポンチ<br>冬野菜のカレー                   | ミックスフルーツ(もも・りんご・ラフランス) ダイゼリー(ぶどう・りんご) バナナ<br>豚肉 かぼちゃ 大根 人参 白菜 玉ねぎ にんにく グリンピース<br>油 カレールウ                        | 種実類 豆・豆製品 卵<br>魚介類 小魚 乳製品<br>海そう きのこと      |
| 19                            | 月  |    |    | キムチチャーハン<br>みそラーメン<br>はちみつレモンゼリー     | 豚ひき肉 白菜キムチ ごま油 にんにく 生姜 ねぎ しょうゆ こしょう 白ごま<br>中華麺 豚肉 人参 ねぎ にんにく 干し椎茸 もやし みそ 酒 しょうゆ<br>はちみつレモンゼリー<br>/ ごま油 豆板醤 煮干し  | いも類 種実類 豆・豆製品<br>小魚 卵 乳製品<br>緑黄色野菜 果物 きのこと |
| 20                            | 火  |    |    | 五色納豆<br>ぶり大根<br>ポンカン                 | 納豆 ほうれん草 チーズ ロースハム のり かつお節 しょうゆ<br>ぶり 大根 人参 こんにやく じゃがいも 生姜 砂糖 酒 みそ しょうゆ<br>ポンカン                                 | 種実類 小魚 卵<br>きのこと 豆類                        |
| 21                            | 水  |    |    | ひじきサラダ<br>カレーうどん                     | 芽ひじき しょうゆ みりん きゅうり キャベツ 人参 コーン 酢 油 塩 こしょう<br>うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ カレールウ しょうゆ 酒 かつお節                             | いも類 種実類 魚介類<br>豆・豆製品 卵 小魚<br>乳製品 果物 きのこと   |
| 3年生激励献立                       |    |    |    |                                      |   |  |
| 22                            | 木  |    |    | チキンフーフレックカツ<br>よろこんぶサラダ<br>通過スープ(中華) | チキンフーフレックカツ 油<br>ふえる昆布 キャベツ きゅうり 人参 ロースハム 玉ねぎ かつお節 しょうゆ 酢 ごま油<br>豚肉 もやし 人参 ねぎ たけのこ えのき しょうゆ 塩 こしょう              | いも類 豆・豆製品<br>魚介類 小魚 卵<br>乳製品 緑黄色野菜 海そう     |
| 23                            | 金  |    |    | 豚肉とレバーのごまみそがらめ<br>おかかあえ<br>なめこ汁      | 豚肉 生姜 にんにく しょうゆ 酒 でん粉 豚レバー竜田 油 砂糖<br>小松菜 白菜 人参 かつお節 しょうゆ<br>豆腐 なめこ ねぎ みそ かつお節<br>/醤油 みりん 酒 みそ 白ごま               | いも類 魚介類 小魚<br>卵 乳製品 果物<br>海そう 豆類           |
| 26                            | 月  |    |    | えびしゅうまい<br>磯辺和え<br>寒だら汁風             | えびしゅうまい<br>ほうれん草 キャベツ 人参 のり しょうゆ<br>タラ 白菜 大根 豆腐 えのき ねぎ みそ かつお節  | 種実類 小魚 卵<br>乳製品 果物<br>豆類                   |
| 27                            | 火  |    |    | 中華サラダ<br>麻婆豆腐<br>はるか                 | 切干大根 キャベツ かまぼこ もやし 人参 酢 しょうゆ ごま油 白ごま<br>押し豆腐 豚ひき肉 ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく 酒 砂糖<br>はるか<br>/しょうゆ みそ 油 でん粉 豆板醤 ごま油    | いも類 種実類 小魚<br>卵 乳製品 海そう<br>きのこと 豆類         |
| 28日(水) 29日(木) 1・2年生のみ 給食になります |    |    |    |                                      |   |  |
| 28                            | 水  |    |    | チーズインハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>野菜スープ       | FMチーズ風ソースインハンバーグ ケチャップ 減塩ソース<br>マカロニ キャベツ 人参 きゅうり コーン ツナ エッグケアマヨネーズ 塩 こしょう<br>白菜 玉ねぎ 人参 乾燥パセリ 塩 しょうゆ こしょう ガラスープ | いも類 種実類 小魚<br>豆・豆製品 卵 きのこと<br>乳製品 果物 海そう   |
| 29                            | 木  |    |    | わかめごはん<br>えびと大豆の揚げ煮<br>根菜のごま汁        | 炊き込みわかめ<br>えび唐揚げ 大豆 でん粉 油 砂糖 みりん しょうゆ 酒<br>じゃがいも 人参 ごぼう しめじ 生揚げ ねぎ 白ごま みそ かつお節                                  | 小魚 卵 乳製品<br>緑黄色野菜 果物<br>淡色野菜               |
| 30                            | 金  |    |    | ポークストロガノフ<br>フレンチサラダ                 | 豚肉 塩 こしょう 赤ワイン バター にんにく 玉ねぎ しめじ トマトピューレ<br>ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ コーン 塩 酢 油 こしょう<br>/デミグラスソース ケチャップ 塩 米粉 生クリーム      | いも類 種実類 豆・豆製品<br>魚介類 小魚 卵<br>果物 海そう        |

1月の高畠町産食材(予定)

ねぎ・人参・キャベツ・秘伝大豆・じゃがいも  
かぶ・大根・うち豆・にんにく