

ランチタイムス 上芳養共同調理場献立表 **1月** 令和5年度

日	献立名	主な材料名			エネルギー タンパク質・脂肪 メモ
		血や肉になる (赤)	熱や力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)	
10	牛肉とごぼうのおすし おそうに みかん ・牛乳	牛肉 油あげ きんし卵 かまぼこ(紅) しろみそ みそ 牛乳	こめ さとう ごま もち	にんじん ごぼう えだまめ はくさい だいこん ほうれんそう みかん	750kcal 26.9g / 16.2g 白みそ、丸もちの関西風雑煮です。
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;">お正月 こんだて</div> <p>あけましておめでとうございます。今年もよく食べ、よく動き、よく休んで、健康に1年をすごせますように…。 1月は「睦月(むつぎ)」といひます。親戚や友人がお互いに行き交って「仲睦(なかむつ)まじくする」ことから名付けられました。</p>					
11	黒糖パン みそラーメン 魚すりみカツ 牛乳	ぶた肉 かまぼこ みそ 魚すりみカツ 牛乳	黒糖パン ラーメン ごま油 あげ油	もやし にんじん たけのこ チンゲン菜 しょうが	671kcal 31.7g / 17.9g 1年間のまとめとなる3学期が始まりました。 メンバー交代があり、気分新たに頑張ります。
12	ウインナーピラフ 白菜シチュー ブルーベリークレープ 牛乳	ジビエソーセージ ぶた肉 とり肉 牛乳 牛乳	こめ さとう さつま芋 こむぎ マーガリン なまクリーム ブルーベリークレープ	玉ねぎ にんじん エリンギ えだまめ はくさい 玉ねぎ にんじん ブロッコリー	721kcal 24.2g / 26.1g 白菜はお鍋だけではなく、シチューにも。 ブルーベリークレープはデザート人気No.1です。
15	ごはん 牛乳 さばのおかか煮 おひたし 肉おでん	牛乳 さばのおかか煮 牛乳	こめ さとう さとう	白菜 こまつな だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	715kcal 30.5g / 25.7g 色々な具を、大きな釜でたくさん煮ると よく味が染みて美味しくできます・
16	ごはん 牛乳 八宝菜 寒天サラダ	牛乳 ぶた肉 うすらたまご 寒天 ハム	こめ サラダ油 ごま油 さとう かたくり粉 さとう ごま油	きゃべつ たけのこ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ チンゲン菜 もやし きゅうり コーン	602kcal 23.0g / 16.9g 野菜たっぷり、ヘルシー中華料理です。
17	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ブロッコリーサラダ まごはやさしいみそ汁	牛乳 甘塩鮭 ハム かまぼこ わかめ 油あげ みそ	こめ ごまドレッシング さつま芋 ねりごま	ブロッコリー きゃべつ きゅうり にんじん にんじん しめじ ねぎ	650kcal 32.6g / 17.8g 食育の日献立。冬野菜を沢山使った献立です。 みそ汁は色々な食材が使えて、最高！です。
18	コッペパン あんかけうどん いかとじゃが芋のあげに 牛乳	牛乳 とり肉 たまご かまぼこ いかフリッター 牛乳	コッペパン うどん さとう かたくり粉 じゃが芋 揚げ油 さとう	干しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ	690kcal 30.1g / 19.8g とり肉と卵のトロトロあんかけが、うどん にかかっています。あげ煮も◎です。
19	ビーフカレーライス フルーツポンチ 牛乳	牛肉 牛乳	こめ じゃが芋 カレールウ さとう	玉ねぎ にんじん にんにく	752kcal 22.2g / 19.8g 1月22日はみんな大好きカレーの日です。
22	リクエスト その1 128票	わかめごはんのもと 牛乳 白身魚の竜田揚げ ぶた肉 油あげ とうふ みそ	こめ 揚げ油 さとう さとう サラダ油 ごま油	レモン汁 きゅうり ねぎ 玉ねぎ ごぼう にんじん	687kcal 27.6g / 20.7g 全国学校給食週間にちなみ、子供達のリク エスト献立が続きます。お楽しみに～。
23	リクエスト その2 105票	ぶた肉 牛乳	こめ じゃが芋 さとう ぎょうざのかわ 揚げ油 サラダ油 さとう	玉ねぎ にんじん いとこんにゃく さやいんげん きゃべつ きゅうり にんじん パイン缶	659kcal 23.2g / 17.9g サラダ部門でNo.1、ぎょうざの力かりで 野菜が美味しく食べられます。
24	リクエスト その3 133票	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ	こめ かたくり粉 揚げ油 さとう ごま油	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん ごぼう にんじん だいこん ねぎ	714kcal 29.8g / 26.8g 主菜部門1位、絶対王者のおかずです。 あっさりな梅酢揚げも人気上昇中です。
25	リクエスト その4 141票	ぶた肉 わかめ シューマイ 牛乳	コッペパン ラーメン 揚げ油	にんじん もやし きゃべつ コーン ねぎ	630kcal 25.5g / 24.9g ラーメンの中でもこの味がNo.1人気。 シューマイもとても人気があります。
26	リクエスト その5 90票	ぶた肉 ベーコン たまご とうふ 牛乳	こめ ごま油 かたくり粉 豆乳プリン	キムチ たくあん にんじん 玉ねぎ ねぎ にんじん チンゲン菜	666kcal 22.8g / 23.2g スープNo.1人気です。プリンも急上昇中です。
29	リクエスト その6 174票	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 赤みそ ぎょうざ	こめ さとう サラダ油 ごま油 かたくり粉 揚げ油	玉ねぎ たら 白ねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ	712kcal 26.9g / 24.7g 定番の中華料理と副菜No.1の組み合わせです。
30	ごはん ・牛乳 ユーリンチー ミニトマト 豆腐チゲ	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	こめ かたくり粉 揚げ油 さとう ごま油 ごま油	ねぎ しょうが にんにく ミニトマト キムチ しめじ にんじん もやし たら	709kcal 27.1g / 25.5g ユーリンチー(油淋鶏)は、かけるソースが 独特で美味しいです。今日は少しピリ辛です。
31	ごはん ・牛乳 ・ふりかけ あじの和風ハンバーグ ごまあえ さわにわん	牛乳 あじの和風ハンバーグ 牛乳 とうふ ぶた肉	こめ ごま さとう	はくさい もやし にんじん ごぼう にんじん たけのこ ねぎ	641kcal 27.0g / 18.9g 魚を使ったハンバーグです。1月は新献立 が多くなりました。梅の花が咲きます。

*材料の都合により、献立内容が変わることがあります。アレルギーの変更がないよう努めます。

1月24日～30日



明けましておめでとうございます。
本年も子供達の成長・健康維持に頑張ります。
どうぞよろしくお願ひします。