

# [ 1 月 献 立 表 ]

2021年 1月 0:通常献立

川村小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
8金	ごはん	○	鮭の岩塩焼き 紅白なます 七草白玉汁 果物(みかん)	牛乳, ぎんざけ, 鶏肉	精白米, 砂糖, 油, 白玉	だいこん, にんじん, しょうが, はくさい, かぶ, せり, はこべ, なずな, ごぎょう, 仏のさ, みかん	607 kcal 30.8 g 14.6 g
12火	☆高校リクエスト☆ 焼きとうもろこしご飯 牛乳(小1, 2年生)	レモン ティー	油淋鶏(ユーリンチー) 中華サラダ(ナムドルレ) ワンタンスープ ぶどうゼリー	牛乳, 鶏肉, アイスクリューム, 寒天	精白米, 油, 薄力粉, 片栗粉, 砂糖, ごま油, ナムドルレッシング, 乾燥ワンタン	とうもろこし, レモン, しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, はくさい, ぶどう	697 kcal 22.6 g 23.7 g
13水	ナン	ジョ ア(マ スカッ ト)	キーマカレー バリバリサラダ(香味中華ドレ) もものタルト	牛肉, 豚肉, 味噌, 乳酸菌飲料, 豆乳	ナン, 油, 香味中華ドレッシング, コーンフレーク, 砂糖, 米粉	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, トマト, グリンピース, キャベツ, きゅうり, マスカット, もも	673 kcal 27.7 g 27.2 g
14木	ごはん 海苔の佃煮	○	豚肉の香草焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のみそ汁 アセロラゼリー	牛乳, のり, 豚肉, 豆腐, 鶏肉, 味噌, 寒天	精白米, オリーブ油, 油, 砂糖, 片栗粉	にんじん, しめじ, しょうが, さやいんげん, ほうれんそう, 玉葱, アセロラ	681 kcal 31.5 g 23.8 g
15金	サンマー麺	○	チヂミ 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) 果物(ポンカン)	豚肉, 牛乳, 大豆	中華めん, 油, 片栗粉, ごま油, 春雨, 棒々鶏ドレッシング, 米粉, じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, もやし, きぬさや, ニラ, キャベツ, きゅうり, ぼんかん	644 kcal 20.7 g 21.7 g
18月	ごはん	のむ ヨー グルト	ハッシュドビーフ カラフルサラダ(サウザンドレ) 型抜きチーズ	牛肉, 豚肉, 生クリーム, 牛乳, 脱脂粉乳, チーズ	精白米, 油, 薄力粉, 砂糖, サウザンアイランドドレッシング	玉葱, トマト, しめじ, きゅうり, マッシュルーム, キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, ブルーン	673 kcal 23.7 g 19.5 g
19火	食パン チーズブレッド	ジ ョ ア	豚肉のマスタード焼き ポテトサラダ(イタリアンドレ) 豆乳スープ 湘南ゴールドゼリー	チーズ, 乳酸菌飲料, 豚肉, 牛乳, 豆乳, ロースハム, ベーコン, 寒天	食パン, ノンエッグマヨネーズ, 油, じゃがいも, イタリアンドレッシング	にんじん, とうもろこし, えだまめ, 玉葱, しめじ, ほうれんそう, 湘南ゴールド	649 kcal 24.1 g 28.9 g
20水	ごはん	○	鶏の照り焼き いんげんとかぶのサラダ (和風ドレ) 大根と油揚げのみそ汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 味噌	精白米, 砂糖, 油, 片栗粉, 和風ドレッシング	しょうが, さやいんげん, キャベツ, にんじん, だいこん, ねぎ	624 kcal 25.7 g 22.1 g
21木	ほうれんそうのクリームスパゲティ	○	キャベツと枝豆のサラダ(香味塩ドレ) ゼリーポンチ	ベーコン, 豆乳, 牛乳, 生クリーム, 脱脂粉乳, 寒天	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 砂糖, 薄力粉, 香味塩ドレッシング	にんにく, 玉葱, しめじ, えだまめ, とうもろこし, ほうれんそう, キャベツ, りんご, 洋なし, もも, ぶどう, いちご	697 kcal 23.6 g 23.4 g
22金	ごはん	○	鶏肉のバターしょうゆ焼き 寒天入りサラダ(和風ドレ) かぼちゃの味噌汁 果物(いちご)	牛乳, 鶏肉, わかめ, 寒天, 味噌	精白米, 薄力粉, 油, バター, 和風ドレッシング	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, かぼちゃ, 玉葱, ほうれんそう, いちご	602 kcal 23.4 g 21.7 g
25月	☆フランス料理☆ フレンチロール	○	ポトフ フレンチサラダ(フレンチドレ) 焼きプリンタルト	牛乳, 豚肉, ベーコン, ソーセージ, 卵, 脱脂粉乳	フレンチロール, 油, じゃがいも, フレンチドレッシング, 薄力粉, 砂糖	にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり	667 kcal 25.0 g 28.4 g
26火	☆中国料理☆ 中華風混ぜご飯	○	中華風チキン 華風きゅうり 中華スープ 杏仁豆腐	焼き豚, 牛乳, 鶏肉, わかめ, 豆腐, 杏仁豆腐	精白米, 油, ごま油, ごま, 砂糖	干し椎茸, にんじん, 玉葱, きゅうり, グリンピース, しょうが, にんにく, ねぎ	661 kcal 30.3 g 25.3 g
27水	☆イタリア料理☆ フォカッチャ	○	ニョッキのミートソース イタリアンサラダ(イタリアンドレ) 野菜スープ パナコッタ	牛乳, 豚肉, チーズ, ベーコン, コーンスターチ	フォカッチャ, ニョッキ, オリーブ油, 油, 薄力粉, 砂糖, イタリアンドレッシング	にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, セロリ, マッシュルーム, トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, ほうれんそう	635 kcal 21.4 g 28.7 g
28木	☆ギリシャ料理☆ ミルクロール	○	スプラキ ホリアティキサラダ(フレンチドレ) レヴィスィア ギリシャヨーグルト	牛乳, 鶏肉, ベーコン, ひよこまめ, チーズ	ミルクロール, オリーブ油, フレンチドレッシング, じゃがいも, 砂糖	レモン, にんにく, キャベツ, 玉葱, きゅうり, 黄パプリカ, 赤玉葱, にんじん, とうもろこし, いちご	663 kcal 33.7 g 31.6 g
29金	☆タイ料理☆ ガバオライス	○	白菜と春雨のスープ 果物(バナナ)	鶏肉, 卵, 牛乳, ロースハム	精白米, 油, 砂糖, ごま油, 春雨	にんにく, 玉葱, にんじん, もやし, ピーマン, 赤ピーマン, はくさい, バナナ, レモン	657 kcal 23.6 g 16.8 g

せり・・・水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進。

なずな・・・別称はぺんぺん草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。

ごぎょう・・・別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある。

はこべら・・・目に良いビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった。

ほとけのざ・・・別称はタピラコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。

すずな・・・かぶのこと。ビタミンが豊富。

すずしろ・・・大根のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。

七草には7種類それぞれに  
意味が込められています。

1/24から1/30は『全国学校給食週間』です  
25日からの1週間は世界の料理を提供します

25日フランス料理  
26日中国料理  
27日イタリア料理  
28日ギリシャ料理  
29日タイ料理