



1月の予定こんだて表



(牛乳は、毎日あります。)

尾道市立高見小学校

日曜	こんだて名		おもな食品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー (kcal)		
	主食	おかず (主菜・副菜)	あか <主に体をつくるものになる>		みどり <主に体の調子を整えるものになる>		き <主にエネルギーのもとになる>			
			たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類		
7	金	ごはん	ぶりの照焼 せん大根 白玉汁	ぶり(長崎・高知) 鶏肉	牛乳	水菜 金時にんじん ねぎ	大根 白菜	米 白玉もち		654 279
11	火	ごはん	豚じゃが 大根なます	豚肉	牛乳 昆布(北海道) しらすずし(広島 他)	金時にんじん さやいんげん	玉ねぎ 大根	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく	油 白ごま	609 323
12	水	小型 セサミパン	七草うどん 和風サラダ かみかみ黒豆	鶏肉 油揚げ まぐろフレーク(中西部太平洋) 黒豆	牛乳 わかめ	にんじん せり	かぶ 大根 キャベツ	小型セサミパン うどん 砂糖	油	642 360
13	木	ごはん	そぼろごはん 豚汁 はれひめ	まぐろフレーク(中西部太平洋) 豚肉 油揚げ 中みぞ	牛乳	金時にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが 大根 干しいたけ はれひめ	米 こんにやく 砂糖 さといも		638 334
14	金	黒糖パン	白身魚のレモン風味 ゆでキャベツ 春雨スープ	ホキ(ニューランド) 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ もやし 干しいたけ	黒糖パン でんぶん 砂糖 春雨	油	612 322
17	月	麦ごはん	厚揚げのココロマーボー ナムル	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし	米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま油 白ごま	643 457
18	火	ごはん	さばの生姜煮 ゆでキャベツ 豆腐汁	さば(ルウエー・北欧) 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ 大根 えのきたけ しょうが	米		613 310
19	水	味付パン	鶏肉とレバーのケチャップがらめ ゆで野菜 野菜スープ	鶏しパー 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが キャベツ たまねぎ もやし	味付パン でんぶん 砂糖 じゃがいも	油	647 304
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)										
20	木	ごはん	おのみちっ子カレー ひじきサラダ 角チーズ	鶏肉 たこ チキンハム	牛乳 ひじき(長崎 他) チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 大根	米 じゃがいも 砂糖 上新粉 いちじくジャム	油 白ごま	650 391
21	金	味付パン	ポトフ れんこんのごまドレサラダ	ウインナー まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ れんこん	味付パン じゃがいも	ごま	601 323
24	月	もぶり ごはん	かきたま汁 長寿和え	ちくわ 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵 中みぞ	牛乳 わかめ しらすずし(広島 他)	にんじん ねぎ わかげ	ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 さといも こんにやく	油 白ごま	607 381
25	火	麦ごはん	ししゃものいそべ揚げ ゆで野菜 くすかけ	鶏肉 ちくわ	牛乳 ししゃも(ルウエー) 青のり(愛知)	にんじん	キャベツ れんこん 干しいたけ	米 麦 さといも でんぶん 小麦粉 こんにやく	油	640 354
26	水	味付パン	ポークシチュー げんきサラダ	豚肉 チキンハム かつお節(鹿児島)	牛乳 昆布(北海道)	にんじん	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	味付パン じゃがいも 砂糖 上新粉	油	614 307
27	木	ごはん	おでん がじつ和え	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ うすら卵 あなご(九州)	牛乳	ほうれん草	大根	米 こんにやく 砂糖	白ごま	633 394
28	金	小型 リッチパン	イタリアンスパゲッティ わけぎサラダ	豚肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳	にんじん パセリ トマト わかげ	玉ねぎ エリンギ キャベツ	小型リッチパン スパゲッティ	油 マヨネーズ	674 324
31	月	ごはん	親子煮 いりこ大豆 ネーブル	鶏肉 高野豆腐 卵 大豆	牛乳 かえりいりこ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ネーブル	米 じゃがいも 砂糖	油 白ごま	669 511

※ 小型リッチパンには、マーガリン、黒糖パンには黒砂糖を使用しています。
 ※ 小型セサミパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。
 ※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにやくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。
 ※ 太字は広島県内産の食材です。(生鮮食品については未定です。)

一食の平均摂取量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	634	26.5	18.9	355	93	2.2	345	0.31	0.46	17	3.9	2.1



感謝して食べよう

～1月24～30日は「全国学校給食週間」です～

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの人がかかわっています

● 田んぼや畑、海や牧場で働く人



こめ やさい つく
米や野菜を作ったり、
さかな うし
魚をとったり、牛や
ぶた そだ
豚、にわとりを育てて
くれます。

● お店の人



しよくがい えら
よい食材を選んで売った
り、注文に応じて朝、学
校まで運んでくれます。

● 食べ物を運ぶ人



た もの はよ
食べ物をとれた場所から
みんなの町へ、また給食
センターから学校まで運
んでくれる運転手さん。

● 給食をつくる人



こんだて かんが えいようきょうゆ がっこう
献立を考える栄養教諭(学校
栄養職員)の先生や、給食を
つくる調理員さん。

● 準備をする人



給食当番さん。

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。