



市内統一献立となっています。給食の実施日については、各校の行事予定等をご確認ください。

# 1月 こんだて表



高浜市教育委員会  
小学校献立

今月の目標 <給食の時間> 給食について知ろう <食育> 地場産物や郷土の料理を知ろう

日曜	献立名	【あか】 主に体をつくる もとなる食品		【みどり】 主に体の調子を 整えるもとなる食品		【き】 主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー量 kcal		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
<div style="text-align: center;"> <b>「鏡開き献立」 ”もち菜” の入ったお雑煮を実施します</b> </div>										
9	金	ごはん 牛乳		牛乳				こめ		610
		とりにくとれんこんの あまがらめ	とりにく			れんこん		さとう でんぶん	ごま あぶら	
		こうはくなます			にんじん	だいこん		さとう		
		おぞうに	かまぼこ あぶらあげ		もちな にんじん	はくさい		もち でんぶん		
13	火	くろロールパン 牛乳		牛乳				パン		639
		チキンナゲット	とりにく だいず			にんにく		こむぎこ パンこ	あぶら ラード	
		りんごのフレンチサラダ				りんご キャベツ とうもろこし			フレンチドレッシング	
		ふゆやさいの クリームシチュー	ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	はくさい たまねぎ		じゃがいも クリームポタージュ	バター	
14	水	ごはん 牛乳		牛乳				こめ		640
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ だいず あかみそ		にんじん	たまねぎ しろねぎ たけのこ にんにく しょうが		さとう でんぶん	ごまあぶら	
		はるまき	ぶたにく		にら にんじん	キャベツ もやし エリンギ		でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	
		もやしとほうれんそうのナムル			ほうれんそう	もやし しょうが		さとう		
15	木	ちゅうかめん 牛乳		牛乳				ちゅうかめん		593
		しょうゆとんこつ ラーメンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	もやし キャベツ しょうが にんにく				
		にくまん	ぶたにく			たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが		こむぎこ さとう パンこ でんぶん	ごまあぶら ラード	
		オイスターソースいため			チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく		じゃがいも さとう でんぶん	ごまあぶら	
<div style="text-align: center;"> <b>「まごわやさしい献立」まめ、ごま(種実)、わかめ(海そう)、やさい、さかな、しいたけ(きのこ)、いもを使用した献立です</b> </div>										
16	金	ごはん 牛乳		牛乳				こめ		581
		きびなごのかりかりフライ		きびなご		しょうが		じゃがいも でんぶん こめこ げんまいこ	あぶら	
		やさいとツナのピリからいため	まぐるあぶらづけ ちくわ		チンゲンサイ にんじん	れんこん		さとう	ごまあぶら ごま	
		すいとん	あぶらあげ しろみそ あかみそ	わかめ	みずな	だいこん しめじ こんにやく		すいとん さといも		
19	月	ごはん 牛乳		牛乳				こめ		606
		ぶりのみかわみりんやき	ぶり			しょうが		さとう でんぶん		
		にくじゃがの しろしょうゆ汁たて	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ		じゃがいも さとう		
		かぶとこまつなのサラダ			こまつな にんじん	かぶ キャベツ			マヨドレッシング	
20	火	きんめげんまいごはん 牛乳		牛乳				こめ きんめげんまい		683
		ぶたにくピピンパどんのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	もやし ぜんまい にんにく		さとう	ごまあぶら	
		あげぎょうざ	ぶたにく			キャベツ たまねぎ しょうが		こむぎこ さとう	あぶら	
		はるさめちゅうかスープ	とうふ かまぼこ	わかめ		たまねぎ えのきたけ しろねぎ		はるさめ		
やきプリンタルト							やきプリンタルト			
21	水	ごはん 牛乳		牛乳				こめ		617
		キャベツミンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ		パンこ でんぶん さとう	あぶら	
		かしわのひきずり	とりにく かまぼこ やき豆腐		しゅんぎく にんじん	はくさい えのきたけ しろねぎ こんにやく		さとう		
		ひじきとじゃがいもの ごまサラダ	ハム	ひじき		キャベツ きゅうり		じゃがいも	ごま わふうクリーミード レッシング	
22	木	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳				パン		594
		ウインナーのケチャップに	ウインナー					さとう		
		キャベツソテー			にんじん	キャベツ			あぶら	
		はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		チンゲンサイ	はくさい たまねぎ もやし		でんぶん		
キャンディーチーズ		チーズ								
23	金	むぎごはん 牛乳		牛乳				こめ おおむぎ		616
		チキンとふゆやさいの カレーシチュー	とりにく とうにゅう		ほうれんそう にんじん	たまねぎ れんこん カリフラワー にんにく		カレールウ さとう		
		コールスローハムサラダ	ハム			キャベツ とうもろこし			コールスロードレッシング	
		てづくりりんご おからむしパン	おから とうにゅう			りんご		こむぎこ さとう	とうにゅうバター	

