



1月 こんだてひょう

高岡市立川原小学校

今月の栄養価(1食当たり)
エネルギー:653kcal
たんぱく質:26.2g 脂質:20.4g

日	曜日	行事	主食	副食	赤 体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える
10	水		1/2 コッペ パン※	コーンエッグ フルーツあえ ソフトめんのにくみそかけ	ぎゅうにゅう※ たまご ひきにく だいず あかみそ	コッペパン ソフトめん あぶら でんぷん	コーン りんご みかん パイン もも パナナ レーズン パナナ
11	木		ごはん	とりにくのレモンやき あおなのごまひたし にくじゃが	ぎゅうにゅう※ とりにく ぶたにく	ごはん さとう ごま じゃがいも	きゃべつ こまつな にんじん たまねぎ いんげん
12	金		こめこ いり パン※	オムレツ ブロッコリーサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう※ オムレツ とりにく わかめ	こめこいりパン※ あぶら	ブロッコリー きゃべつ コーン にんじん しめじ
15	月		かみかみ こんぶ ごはん	たかおかやさいのメンチカツ いろとり たまごとにらのみそしる	ぎゅうにゅう※ こんぶ メンチカツ たまご みそ	ごはん ごま でんぷん	えだまめ かぶ きゅうり にんじん にら たまねぎ
16	火	郷土食 献立	ごはん	さばのトウバンジャンやき おすわい だんごじる	ぎゅうにゅう※ さば あぶらあげ ひじき	ごはん さとう あぶら しらたまだんご	しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう
17	水		しょく パン※	えびのチリソース ゆでブロッコリー ワンタンスープ	ぎゅうにゅう※ えび ぶたにく	しょくパン※ あぶら さとう ワンタン	にんにく しょうが ねぎ ブロッコリー はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ
18	木		ごはん	あげだしどうふのごまだれかけ あおなときりほしだいこんのひたし やさいのうまに	ぎゅうにゅう※ あげだしどうふ とりにく こんぶ	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	ほうれんそう はくさい きりほしだいこん にんじん ほししいたけ たけのこ
19	金	高岡 食19丼 献立	ごはん	はくさいたつぷりぶたキムチどん かにシューマイ もずくのみそしる くによしりんごゼリー	ぎゅうにゅう※ ぶたにく かにシューマイ もずく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら ごま さとう でんぷん ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ はくさい にら だいこん にんじん
22	月		ごはん	ぶたにくとしらたきのピリからいため ほうれんそうのコーンあえ さつまじる	ぎゅうにゅう※ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう ごま さつまいも	にんにく しょうが あかピーマン ほうれんそう きゃべつ コーン だいこん にんじん ねぎ
23	火		ごはん	ふくらぎのしょうがみそかけ にまめ たかおかやさいのあつたかじる	ぎゅうにゅう※ ふくらぎ みそ きんときまめ	ごはん さとう じゃがいも	しょうが にんじん だいこん はくさい ねぎ
24	水		たかおか どうき パン※	とりのからあげ ほうめいばしふう ふたがみやまサラダ かぶのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう※ とりにく ベーコン とうにゅう	たかおかどうきパン でんぷん あぶら さとう こめこ	たまねぎ きゃべつ にんじん ブロッコリー かぶ ねぎ しめじ
25	木		ごはん	ほたるいかのからあげ にいかわややらあえ のっぺいじる ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう※ ほたるいか とりにく あつあげ	ごはん ごま あぶら さといも ゼリー	きりほしだいこん にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ
26	金		しょく パン※	ぶたにくのねぎソースいため トロッコサラダ ミラージュスープ もものタルト	ぎゅうにゅう※ ぶたにく ベーコン	しょくパン さとう マヨネーズ ごま はるさめ タルト	たまねぎ しょうが ねぎ ほうれんそう れんこん にんじん きゃべつ きゅうり はくさい たけのこ ほししいたけ
29	月		むぎ ごはん	ひみつこカレー さけフライ いなづみのうめドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう※ にぼしこ さけ ぶたにく	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん コーン きゃべつ
30	火		ごはん	ふくらぎのゆずみそかけ はくさいのあかかぶづけ いとこに	ぎゅうにゅう※ ふくらぎ みそ あずき	ごはん さとう	ゆず はくさい きゅうり あかかぶづけ だいこん ごぼう にんじん かぼちゃ
31	水		ごはん	ししゃものいしがきあげ こまつなとはくさいのひたし みそしる	ぎゅうにゅう※ ししゃも みそ わかめ あぶらあげ	ごはん こむぎこ ごま じゃがいも	こまつな はくさい にんじん ねぎ

↑
全国
学校
給食
週間
↓

下記の食材が含まれている献立の横に印が付いています。アレルギー除去の参考にしてください。
※乳、◎納豆

- ・毎日牛乳(200ml)が付きます。
- ・都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

☆お知らせ☆

18日(木) 5, 6年 スキー学習
31日(水) 5, 6年 スキー学習予備日

給食は
ありません。

冬の食中毒に注意しましょう

冬はノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすくなります。

予防するためには手洗いと食品の十分な加熱が有効です。手洗いは必ず石けんを使い、調理の前・食事の前後・トイレの後などに丁寧にいきましょう。加熱が必要な食品は中心部まで(85℃～90℃で90秒以上)しっかり加熱しましょう。

