

1月給食献立表

今月の目標：食事のマナーを身に付けよう

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木	チキンカレーライス	○	鶏肉	米, 麦, 油, じゃが芋, バター, 薄力粉	生姜, 玉ねぎ, にんにく, セロリ, 人参	鶏がら, ベイリーフ クミンパウダー カルダモン, カレー粉, 塩 トマトケチャップ, 醤油 ウスターソース, 赤ワイン	622kcal 18.9g 19.9g 2.3g
	わかめサラダ		乾燥わかめ	ごま油, 砂糖	きゅうり, 人参, もやし	醤油, 酢	
10 金	豚すきやき丼	○	豚肉, 豆腐	米, 麦, 油, つきこんにやく, 砂糖	生姜, 人参, 玉ねぎ, ごぼう, ねぎ	酒, みりん, 醤油	580kcal 23.4g 18.0g 2.2g
	具だくさんみそ汁		削り節(だし), 油揚げ	じゃが芋	人参, 大根, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	白みそ, 赤みそ	
14 火	メキシカンライス	○	豚肉, ウィンナー	米, 麦, バター, 油	玉ねぎ, 人参 マッシュルーム, ピーマン	パプリカ(粉), 塩, 酒 トマトケチャップ トマトピューレ, こしょう	570kcal 16.7g 20.5g 2.5g
	おさつポテトサラダ			じゃが芋, さつま芋, 砂糖	人参, きゅうり, ホールコーン(缶)	ノンエッグマヨネーズ (卵不使用) 酢, 塩, こしょう	
	レンズ豆のスープ		ベーコン, レンズ豆(乾)	油	生姜, セロリ, 玉ねぎ えのきたけ, キャベツ	鶏がら, 塩, こしょう	
15 水	小豆ご飯	○	小豆	米, もち米		塩	552kcal 26.2g 16.0g 2.3g
	松風焼き		鶏肉, 青のり	生パン粉, 砂糖	生姜, ねぎ, 玉ねぎ	みりん, 醤油, 白みそ	
	紅白ごまなます		油揚げ	しらたき, 砂糖, ねりごま	大根, 人参	みりん, 醤油, 塩 うすくち醤油, 酢	
	すまし汁		削り節(だし), 豆腐		大根, かぶ, 人参, 白菜, せり, ねぎ	みりん, うすくち醤油, 塩	
16 木	ご飯	○		米			541kcal 24.4g 19.5g 2.0g
	ひじき入り鶏そぼろ		干ひじき, 鶏肉	油, 砂糖	生姜	かつおだし, 醤油, 酒	
	鯖の塩麹焼き		鯖		生姜	酒, 塩麹	
	じゃが芋とわかめの みそ汁		削り節(だし), 豆腐 油揚げ, 乾燥わかめ	じゃが芋	大根	白みそ, 赤みそ	
17 金	カレーうどん	○	昆布(だし), さば厚削り(だし) 豚肉, 油揚げ, なた	冷凍うどん	玉ねぎ, 人参, ねぎ, 小松菜	酒, 塩, 醤油 みりん, カレー粉	505kcal 24.0g 19.5g 2.0g
	フライドビーンズ		大豆	揚げ油, でん粉		塩, こしょう, パプリカ(粉) ガーリックパウダー	
	くだもの(りんご)				りんご		
20 月	ご飯	○		米			556kcal 23.7g 17.8g 2.4g
	卵焼き		鶏肉, 鶏卵	ごま油, 砂糖	生姜, 人参, 玉ねぎ, ねぎ 干し椎茸, 小松菜	酒, 塩, こしょう, 醤油	
	チャーホーサイ		豚肉	油, はるさめ, ごま油	にんにく, 生姜, 人参 もやし, キャベツ, にら	酒, 醤油, 塩	
	ねぎ塩わかめスープ		鶏肉, 乾燥わかめ		生姜, 人参, ねぎ	鶏がら, 塩, こしょう	
21 火	キャロットライス	○		米, 麦, オリーブ油	にんにく, 人参	白ワイン, 塩	573kcal 22.0g 17.6g 2.6g
	ホキの バーベキューソースかけ		ホキ	揚げ油, でん粉, 油, 砂糖	玉ねぎ, りんご, レモン汁	塩, こしょう, 醤油 白ワイン, みりん, 酢	
	ジュリエンスープ		ベーコン	油	生姜, 人参, 玉ねぎ, 白菜	鶏がら, ベイリーフ, 塩 こしょう, 醤油	
22 水	ガーリックトースト	○		食パン, オリーブ油	にんにく	塩	658kcal 24.4g 26.5g 2.5g
	米粉のシチュー		鶏肉, ベーコン, ひよこ豆 調理用牛乳, 生クリーム	油, じゃが芋, 米粉	生姜, 人参, 玉ねぎ	鶏がら, 酒, ベイリーフ 塩, こしょう	
	くだもの(みかん)				みかん		
23 木	ごまわかめご飯	○	炊き込みわかめ	米, 麦, いらごま			605kcal 23.3g 19.4g 2.9g
	親子煮		削り節(だし), 鶏肉, 鶏卵	油, 砂糖, じゃが芋	人参, 玉ねぎ	醤油	
	野菜とかまぼこの和え物		かまぼこ	砂糖, ごま油, 油	大根, 人参, きゅうり	酢, 醤油, 塩	
24 金	ご飯	○		米			558kcal 28.3g 16.5g 1.8g
	鯖の塩焼き		鯖			塩, 酒	
	磯和え		焼きのり, かつおけずり節		小松菜, 人参, もやし	かつおだし, 醤油, みりん	
27 月	馬三ラーメン	○	豚肉, なた	中華麺, 油, ごま油, 砂糖	生姜, 玉ねぎ, にんにく, 人参, もやし 小松菜, ねぎ, ホールコーン(缶)	鶏がら, 豚骨, 塩 こしょう, 醤油	521kcal 26.4g 22.4g 4.4g
	大根サラダ		かつおけずり節	油, 砂糖	大根, きゅうり, 人参	酢, 醤油, 塩	
28 火	まいたげご飯	○	鶏肉, 油揚げ	米, 油	人参, まいたけ	酒, かつおだし, みりん うすくち醤油, 醤油	614kcal 30.6g 24.9g 2.8g
	鯖のねぎソースかけ		鯖	油, 砂糖, でん粉	生姜, にんにく, ねぎ	酒, 醤油, 酢, 水	
	ねぎ塩レモンサラダ		乾燥わかめ	ごま油	きゅうり, もやし, にんにく ねぎ, レモン汁	塩	
	うどのすまし汁		昆布(だし), 削り節(だし), 厚揚げ		大根, 人参, うど, えのきたけ	塩, みりん, 醤油	

29 水	上海めん	豚肉	油、蒸し中華めん、でん粉、ごま油	人参、たけのこ(水煮)、玉ねぎ、生姜 キャベツ、もやし、青梗菜、しめじ	塩、こしょう 醤油、酒、鶏がら	597kcal 25.3g 22.4g 2.3g
	たこべったん	たこ、鶏卵、調理用牛乳 かつおけずり節	揚げ油、薄力粉	人参、ホールコーン(缶)、ねぎ キャベツ、しょうが(酢漬)	中濃ソース ウスターソース	
	くだもの(みかん)			みかん		
30 木	ガパオライス	鶏肉	米、麦、ごま油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン 赤ピーマン、バジル	豆板醤、うすくち醤油 塩、中濃ソース	555kcal 20.8g 17.2g 2.0g
	タイ風サラダ		油、砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり きくらげ、レモン汁、にんにく パクチー	酢、塩、こしょう、醤油	
	ビーフンスープ	鶏肉	米粉めん	生姜、こねぎ	鶏がら、酒、こしょう 塩、うすくち醤油	
31 金	麦ご飯		米、麦			631kcal 22.7g 22.6g 1.9g
	のりの佃煮	焼きのり	砂糖		醤油、みりん 酢、かつおだし	
	ししゃものカレーフライ	ししゃも	揚げ油、薄力粉、乾燥パン粉		こしょう、カレー粉 中濃ソース	
	大根と豚肉のべっこう煮	削り節(だし)、豚肉	砂糖、こんにやく、じゃが芋	たけのこ(水煮)、干し椎茸 大根、人参	酒、塩、みりん、醤油	

はんしん あわじ だいしんさい ねん **阪神・淡路大震災から30年** **さい がい じ 災害時の『食』を備えましょう** しよく そな

ねんまえ へいせい ねん がつ にち はんしん あわじ だいしんさい はっせい ねん あいだ
今から30年前の1995(平成7)年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。この30年の間
かち おお さいがい お
にも、各地で大きな災害が起きています。
さいがい はっせいちよくご しえん とど ぜんてい ひとり じぶん いのち じぶん まも
災害の発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守るこ
いしき ふだん そな たいせつ
とを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

さい がい じ 災害時の食の備え 



ひじょうしよく にちじょうしよくひん も ある ようひん **★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。** みず ねつげん ひつじゆひん **水と熱源は必需品です。**

そのまま食べられる 非常食

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える 日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の持ち歩き用品

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

みず ちょうりよう ふく ひとり ひとり にち **1人1日3リットル**

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。1週間分備えると安心です。

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方が確認しておきましょう。

災害発生直後の食事

ひなんじよ ひなん かんが にちぶん いんりようすい ひじょうしよく ひじょうようも
避難所へ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を、非常用持ち出し袋等に入れておきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものから食べ始めると、食品を無駄にせず済みます。

