

令和3年

# 1月の献立表



《給食目標》 食べもののはたらきをしましょう

松阪市こども局こども未来課保育幼稚園係

| 日  | 曜日 | 主食              | 献立名                            |    | 材 料 名                   |                             |   |
|--|----|-----------------|--------------------------------|----|-------------------------|-----------------------------|---|
|  |    |                 |                                |    | 熱と力になるもの                | 血や肉や骨になるもの                  | 体の調子を整えるもの  |
| 12   | 火  | ごはん             | 豚肉の生姜焼き<br>大根なます・じゃがいものみそ汁     | 牛乳 | 油・みりん・さとう・ごま・じゃがいも      | ぶた肉・油揚げ・豆腐・みそ・牛乳            | しょうが・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・だいこん・ねぎ                   |
| 13   | 水  | ビビンバ丼           | ビビンバ丼<br>白菜スープ・型抜きチーズ          | 牛乳 | 米・さとう・みりん・ごま油・油・ごま      | ぶたひき肉・卵・赤みそ・ウインナー・型抜きチーズ・牛乳 | にんにく・しょうが・もやし・にんじん・ほうれんそう・はくさい・玉ねぎ・乾燥パセリ          |
| <b>みんなで食べよう松阪牛</b>  |    |                 |                                |    |                         |                             |   |
| 14   | 木  | ごはん             | ビーフシチュー<br>野菜の和え物・みかん          | 牛乳 | 油・じゃがいも・バター・小麦粉・さとう     | ぎゅう肉・生クリーム・ちくわ・牛乳           | ローリエ・にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・トマトピューレ・乾燥パセリ・ほうれんそう・はくさい・みかん |
| 15   | 金  | ごはん             | さけのマヨネーズ焼き<br>切干大根煮・さといものみそ汁   | 牛乳 | マヨネーズ・さとう・みりん・さといも      | さけ・みそ・さつま揚げ・油揚げ・牛乳          | 玉ねぎ・乾燥パセリ・切干大根・にんじん・はくさい・ねぎ                       |
|                    |    |                 |                                |    |                         |                             |   |
| 18   | 月  | ごはん             | マーボー豆腐<br>のり酢和え・バナナ            | 牛乳 | 片栗粉・さとう・油               | ぶたひき肉・豆腐・赤みそ・ツナ缶・角のり・牛乳     | 玉ねぎ・にら・にんじん・しょうが・干しいたけ・キャベツ・ほうれんそう・バナナ            |
| 19   | 火  | ごはん             | あじの竜田揚げ<br>小松菜サラダ・白菜のみそ汁       | 牛乳 | 片栗粉・油・マヨネーズ・ごま          | あじ・ベーコン・豆腐・みそ・牛乳            | しょうが・こまつな・キャベツ・もやし・はくさい・玉ねぎ・にんじん・ねぎ               |
| 20   | 水  | ごはん             | とりみそ焼き<br>ハムサラダ・しめじのすまし汁       | 牛乳 | さとう・みりん・ごま油・マヨネーズ       | とり肉・赤みそ・ハム・豆腐・つゆ麩・牛乳        | キャベツ・玉ねぎ・にら・にんにく・きゅうり・にんじん・しめじ・ねぎ                 |
| 21   | 木  | ドライカレー          | ドライカレー・ヨーグルト<br>じゃが芋入り野菜スープ    | 牛乳 | 米・油・じゃがいも               | 合ひき肉・ゆで大豆・ベーコン・ヨーグルト・牛乳     | 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ケチャップ・キャベツ                          |
| 22   | 金  | ごはん             | チキンカツ・ポイル野菜<br>玉ねぎのすまし汁        | 牛乳 | マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油・さとう     | とり肉・豆腐・牛乳                   | ケチャップ・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・えのき・ねぎ                        |
|                  |    |                 |                                |    |                         |                             |   |
| 25   | 月  | ごはん             | 若鶏の照り焼き・いもこ汁<br>青菜とひじきの和え物     | 牛乳 | 油・みりん・さとう・ごま・さといも       | とり肉・ひじき・牛乳                  | ほうれんそう・にんじん・もやし・こんにゃく・だいこん・ごぼう・ねぎ                 |
| 26   | 火  | ごはん             | さんまのかば焼き<br>和風大根サラダ・麩入りすまし汁    | 牛乳 | 片栗粉・油・さとう・みりん・ごま油・ごま    | さんま・ハム・花かつお・まめ麩・牛乳          | だいこん・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・はくさい・ねぎ                        |
| 27   | 水  | ごはん             | マカロニグラタン<br>しそ和え・豆腐入りスープ       | 牛乳 | マカロニ・油・バター・小麦粉・パン粉      | とり肉・牛乳・とろけるチーズ・ウインナー・豆腐     | 玉ねぎ・ローリエ・乾燥パセリ・キャベツ・にんじん・しそ・はくさい                  |
| 28   | 木  | スパゲティ<br>ミートソース | スパゲティミートソース<br>コールスローサラダ・野菜スープ | 牛乳 | スパゲティ・油・小麦粉・さとう・マヨネーズ・油 | 合ひき肉・ウインナー・豆腐・牛乳            | にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・キャベツ・きゅうり・みかん缶詰・チンゲンサイ・だいこん・えのき    |
| 29   | 金  | ごはん             | 鶏肉のマーマレード焼き<br>なばなの和え物・大根のみそ汁  | 牛乳 | 油・オレンジマーマレード・さとう・ごま油・ごま | とり肉・ハム・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・牛乳     | オレンジジュース・キャベツ・にんじん・なばな・だいこん・玉ねぎ                   |
|                  |    |                 |                                |    |                         |                             |   |

※1月14日の『牛肉』は地元産材活用支援事業により、松阪市から無償提供されます。

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】



