

令和3年1月献立

こちらは中学年の栄養価です。
 中学年を基準に、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

令和2年度

日 (曜)	牛乳	献立名		食品名						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 % 中学年
		主食	主菜・副菜・デザート	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)		
				たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱく質が多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	
8 (金)		ななくさごはん <small>春の七草</small>	★まつかぜやき ちくぜんに <small>おせち</small>	こめ きびごめ きびぎとう こんにやく さといも	ごまあぶら ★しろごま ごまあぶら	とりひきにく ぶたひきにく だいず みそ とりもも	しらすばし ★ぎゅうにゅう こんぶ	かぶ(は) せり にんじん さやいんげん	だいこん かぶ しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ ごぼう れんこん たけのこ	677 27.9 31.6
9 (土)		コメッコハヤシライス	れんコーンサラダ かんきつるい	こめ さとう ざらめ こめ きびぎとう	ごまあぶら	ぶたにく だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム セロリー れんこん キャベツ コーン みかん	650 19.4 28.0
11 (月)		成人の日								
12 (火)		やさいのうまにどん	こうはくなます おしるこ <small>かがみびらき</small>	こめ でんぶん きびぎとう しらたまだんご	ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく あずき	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ はくさい だいこん ゆず	663 21.9 16.7
13 (水)		はいがごはん	★たづくり ★ぎせいどうふ こまつなのみそしる	こめ きびぎとう でんぶん	ごまあぶら ★しろごま マヨネーズ (エッグフリー)	とりひきにく とうふ ★たまご みそ	★ぎゅうにゅう かえりじゃこ こんぶ いらこ	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ しょうが えのきたけ	624 26.9 30.6
14 (木)		ひじきごはん	やさいののりあえ とんじる さつまいもきんとん	こめ もちごめ きびぎとう こんにやく じゃがいも さつまいも さとう	ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ひじき ★ぎゅうにゅう のり いらこ こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな ほうれんそう	ごぼう はくさい きりぼしだいこん えのきたけ だいこん ねぎ	632 21.6 27.8
15 (金)		あずきごはん <small>小正月</small>	ぶりのさいきょうやき きりぼしだいこんのもの けのしる	こめ もちごめ きびぎとう	ごまあぶら ごまあぶら	あずき ぎんだら みそ あぶらあげ こうやどうふ だいず	★ぎゅうにゅう いらこ こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ きりぼしだいこん ごぼう だいこん わらび	685 26.3 34.4
18 (月)		はいがごはん <small>韓国料理</small>	★チーズダッカルビ やさいのねぎソース わかめスープ	こめ きびぎとう さつまいも でんぶん	ごまあぶら	とりにく とうふ	★ぎゅうにゅう ★チーズ わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし ねぎ えのきたけ	611 22.5 28.7
19 (火)		はいがごはん <small>和牛献立</small>	★わぎゅうのすきやき おかかあえ かんきつるい	こめ しらたき きびぎとう	ごまあぶら	★ぎゅうにゅう やきとうふ かつおぶし	★ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ えのきたけ はくさい ねぎ もやし みかん	652 26.4 29.7
20 (水)		はいがごはん	はたけのおにくチリソースあえ カリカリジャコサラダ ★にらたまじる みそドレサラダ ★クラムチャウダー	こめ でんぶん きびぎとう	ごまあぶら ごまあぶら	だいず とうふ ★たまご	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん なら	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ	660 26.0 25.4
21 (木)		★ツナチーズトースト	みそドレサラダ ★クラムチャウダー	★しょくパン きびぎとう じゃがいも こめこ	マヨネーズ (エッグフリー) ごまあぶら ごまあぶら ★バター	まぐろかん みそ ベーコン ★あさり	★チーズ ★ぎゅうにゅう ★クリーム	にんじん パセリ	レモン たまねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん もやし セロリー	597 22.2 43.0
22 (金)		はいがごはん <small>学校給食のはじまり</small>	さけのしおやき おひたし <small>昭和の学校給食</small> ★すいとんのみそしる	こめ きびぎとう こんにやく しらたまご ★こむぎこ	ごまあぶら ごまあぶら	さけ かつおぶし とうふ みそ	★ぎゅうにゅう いらこ こんぶ	こまつな にんじん	はくさい だいこん ねぎ	646 27.1 27.4
25 (月)		はいがごはん <small>あつめる</small>	★しゅうまい はるさめサラダ さわにわん	こめ ★しゅうまいのかわ でんぶん はるさめ きびぎとう	ごまあぶら	ぶたひきにく だいず ハム ぶたにく	★ぎゅうにゅう ひじき かんてん こんぶ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ほししいたけ もやし きゅうり ごぼう だいこん	615 22.7 28.2
26 (火)		はいがごはん	★さばのみぞれに ピリピリしらたき <small>さく・とる</small> ほうれんそうのみそしる	こめ きびぎとう でんぶん しらたき	ごまあぶら	★さば とうふ みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ いらこ	ほうれんそう	しょうが ねぎ だいこん にんにく たまねぎ えのきたけ	609 26.5 28.7
27 (水)		はいがごはん	つくねやき ごもくまめ <small>つまむ</small> かしわじる <small>くるむ</small>	こめ こめパンこ こめ きびぎとう でんぶん こんにやく	マヨネーズ (エッグフリー) ごまあぶら ごまあぶら	とりひきにく とうふ とりにく だいず とりむね あぶらあげ	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが だいこん	638 29.5 28.8
28 (木)		わかめごはん	やきのり ★かんこくふうにくじゃが かんきつるい	こめ しらたき じゃがいも きびぎとう	ごまあぶら ごまあぶら ★しろごま	ぶたにく	たきごみわかめのもと ★ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ かんきつるい	602 22.0 21.7
29 (金)		★にくうどん <small>すくう</small>	はたはたのカレーあげ きりぼしだいこんのあえもの	★うどん でんぶん きびぎとう	ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	こんぶ ★ぎゅうにゅう はたはた ひじき ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	だいこん ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし きりぼしだいこん	589 30.8 31.8

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数 16回 ★はアレルギー食材を含む献立です。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	634	15.8	28.9	2.4	370	109	2.8	313	0.44	0.50	24	4.7
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

給食費のお知らせ

1月の引き落とし日は、**1月26日(火)**です。
 ご確認の程よろしくお願いたします。社会科見学の中止
 に伴い、引き落とし金額が変更となっている学年がござい
 ます。

