

令和3年

1月献立表

関町北小学校

【給食目標】好き嫌いをしないで残さず食べよう

実施日 日 曜	飲み物	献立名	赤の食品		黄色の食品	緑の食品	栄養量					
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食分 (kcal)	エネルギー (%)	たんぱく質 (%)	塩分 (g)
8 金		わかめごはん 松風焼き 紅白なます 七草汁 お正月・ 人日の節句献立	わかめご飯の素 牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 みそ 卵 とり肉		米 大麦 砂糖 パン粉 白ごま 里芋		ねぎ 生姜 干しいたけ にんじん 大根 ゆず かぶ 小松菜 せり		585	16.3	26.8	2.6
12 火		麦ごはん ぶりの幽庵焼き 磯香あえ 白玉汁 鏡開き献立	牛乳 ぶり のり 豚肉 なたと豆腐		米 大麦 砂糖 白玉粉		生姜 ゆず キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 大根 白菜 ねぎ		608	17.8	27.5	2.2
13 水		うくいすリング揚げパン 肉団子入りトマトシチュー もやしのサラダ	きな粉 牛乳 豚ひき肉 クリーム ロースハム		コッパン 油 砂糖 片栗粉 大豆油 じゃが芋 バター		にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマトピューレ トマト缶 キャベツ パセリ粉 もやし		631	15.6	40.6	2.3
14 木		あんかけチャーハン 大豆とじゃこの炒め物 わかめスープ	焼き豚 なたと 牛乳 ちりめんじゃこ 大豆 鶏むね肉 わかめ 豆腐		米 大豆油 片栗粉 ごま油 オリーブ油 砂糖		にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ		576	17.4	27.2	3.5
15 金		小豆ごはん ししゃもの南蛮漬 筑前煮 野菜の梅あえ 小正月献立	小豆 牛乳 ししゃも 鶏もも肉		米 片栗粉 米粉 油 砂糖 大豆油 こんにゃく 里芋		ねぎ ごぼう れんこん にんじん たけのこ 干しいたけ さやえんどう キャベツ もやし 小松菜 カリカリ梅刻み		577	14.8	23.9	2.6
18 月		五分つき米入りごはん 白菜と生揚げのみそ炒め 粉ふき芋 野菜のすまし汁	牛乳 とり肉 厚揚げ みそ 豆腐		米 砂糖 オリーブ油 じゃが芋		白菜 にんじん さやえんどう 大根 ねぎ 小松菜		605	15.3	30.8	2.7
19 火		麦ごはん いかのかりんとう揚げ 青菜のボン酢あえ せんべい汁 食育の日 (青森県)	牛乳 いか とり肉		米 大麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 大豆油 こんにゃく 南部せんべい		にんじん もやし 小松菜 ゆず ごぼう 白菜 ねぎ		608	15.2	25.8	2.2
20 水		バターライス ビーフストロガノフ ビーンズグリーンサラダ ポルシチ 世界の料理 (ロシア)	牛乳 牛肉 クリーム 大豆 小豆 豚肉 ヨーグルト		米 大麦 バター 大豆油 小麦粉 砂糖		パセリ粉 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 キャベツ もやし 小松菜 かぶ		726	14.6	30.6	4.2
21 木		五分つき米入りごはん ホイイル焼き和風ハンバーグ 五色あえ かぶとベーコンのスープ	牛乳 豚ひき肉 卵 みそ ベーコン		米 パン粉 砂糖 大豆油		たまねぎ にんじん 生姜 小松菜 もやし キャベツ コーン にんにく かぶ かぶ(葉)		636	16.3	33.1	2.3
22 金		チキンカレーライス コーンサラダ	とり肉 牛乳		米 油 じゃが芋 米粉 バター 大豆油 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー 小松菜 キャベツ コーン		649	11.8	29.4	2.3
25 月		麦ごはん ムロアジのさんが揚げ キャベツのごまあえ 小松菜のスープ	牛乳 むろあじ すり身 豆腐 みそ 豚肉		米 大麦 砂糖 片栗粉 油 白すりごま 大豆油 じゃが芋 ごま油		生姜 たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 にんにく コーン きくらげ えのきだけ		615	19.1	25.3	2.8
26 火		五分つき米入りごはん 鮭の塩麹焼き 切干大根の煮物 豚汁	牛乳 鮭 さつま揚げ 豚肉 油揚げ みそ 豆腐		米 大豆油 砂糖 こんにゃく じゃが芋		切干大根 にんじん 生姜 ごぼう 大根 ねぎ		562	20.0	24.7	2.0
27 水		ミートソースパグティ フレンチサラダ りんご	ベーコン 豚ひき肉 チーズ 牛乳		スパゲティ オリーブ油 大豆油 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 キャベツ コーン りんご		681	15.0	29.9	2.6
28 木		ぶどうパン 鯨の竜田揚げ 小松菜とコーンのソテー キャベツチャウダー	牛乳 くじら肉 鶏むね肉		ぶどうパン 片栗粉 米粉 油 大豆油 バター 小麦粉		生姜 小松菜 にんじん コーン にんにく たまねぎ キャベツ		637	18.0	31.6	2.8
29 金		麦ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 練馬サラダ かきたま汁	牛乳 豚ひき肉 ハム 鶏むね肉 豆腐 卵		米 大麦 大豆油 砂糖 片栗粉 米油		生姜 大根 にんじん キャベツ 小松菜 ねぎ		586	15.1	30.4	2.4

※ 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15回

※ アレルギーなどもありますので、「給食で初めて食べる」ということがないよう、ご家庭でもいろいろな食品を食べる体験をもっていたければ有難く存じます。

※ 食材の産地についてお尋ねになる場合は、学校栄養士 山田までご連絡ください。

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	619	16.1	29.3	2.6	337	86	2.3	285	0.40	0.51	32	4.3
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