

令和3年

1月献立表

南が丘小学校

実施日	日 曜	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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	金	①ごはん ②牛乳 ③マーボーだいこん ④わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ わかめ	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ だいこん こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ	575	13.4	28.8	2.1
12	火	①ミートソースドック ②牛乳 ③洋風ビーフンスープ ④ごぼうのサラダ	ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう とりにく みそ	パン こめぬかあぶら バター じゃがいも ビーフン さとう ごまあぶら しろごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム トマトピューレ セロリー こまつな ごぼう きゅうり コーン	648	15.7	39.0	2.3
13	水	①むぎごはん ②牛乳 ③生揚げの五目煮 ④もやしにんじんごま和え	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら かたくりこ ごまあぶら しろすりごま	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい こまつな もやし	575	15.4	28.3	1.8
14	木	①たこめし ②牛乳 ③しんじゅ団子 ④七草汁	あぶらあげ たこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら もちごめ	ごぼう にんじん しょうが ねぎ ほししいたけ だいこん はくさい とうな かぶ かぶ(は) だいこん(は)	655	16.9	29.5	2.5
15	金	①ピラフ ②牛乳 ③オニオンスープ ④グリーンサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ こめぬかあぶら バター さとう	たまねぎ にんじん きピーマン あかピーマン マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ コーン	620	12.1	35.0	2.6
18	月	①中華丼 ②牛乳 ③わかめスープ ④さつま芋チップス	ぶたにく いか えび うずらたまご ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら かたくりこ しろごま さつまいも ふんとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ	664	15.7	26.7	2.4
19	火	①タンタンメン ②牛乳 ③キャベツの中華和え ④デコポン	ぶたひきにく ぎゅうにゅう わかめ	ちゅうかめん こめぬかあぶら しろすりごま ごまあぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん たまねぎ キャベツ だいこん デコポン	613	14.6	31.9	3.1
20	水	①むぎごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④じゃこ入りサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ ちくわ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも しらたき さとう しろすりごま	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	592	13.9	22.7	2.0
21	木	①ごはん ②牛乳 ③魚のマリアナソース ④バミセリスープ	ぎゅうにゅう マンダイ ベーコン	こめ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう バター じゃがいも バミセリ	しょうが トマトピューレ にんじん たまねぎ セロリー ピーマン	684	16.8	25.7	2.1
22	金	①レンズ豆入りキーマカレー ②牛乳 ③キャロットドレサラダ	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン きゅうり キャベツ コーン	593	13.4	26.0	2.0
25	月	①ごはん ②牛乳 ③さけの塩焼き ④とん汁 ⑤野菜のあさづけ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ はくさい きゅうり しょうが	592	19.1	28.1	2.5
26	火	①牛丼 ②牛乳 ③うす葛汁 ④白菜ともやしのごま酢和え	ぎゅうにく ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにゃく さとう でんぷん しろごま	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ だいこん こまつな はくさい もやし	707	15.1	38.2	2.2
27	水	①タッカルビ丼 ②牛乳 ③野菜スープ ④りんごゼリー	とりにく みそ ぎゅうにゅう ベーコン アガー	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ にら ねぎ しめじ こまつな りんごジュース	722	12.9	31.4	2.4
28	木	①コーン茶飯 ②牛乳 ③くじらのたつた揚げ ④五目汁	ぎゅうにゅう くじらにく ぶたにく とうふ	こめ かたくりこ あぶら	コーン しょうが にんじん だいこん えのきたけ はくさい ねぎ こまつな	588	18.8	24.3	2.2
29	金	①パインパン ②牛乳 ③マカロニのクリーム煮 ④マスタードドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム チーズ	パインパン じゃがいも バター こむぎこ マカロニ こめぬかあぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ きゅうり	648	14.1	34.3	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

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	632	15.2	30.1	2.3	313	80	1.9	231	0.36	0.47	31	4.0
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