令和4年

1月献立表

南が丘小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
11	火	①ポークカレーライス ②牛乳　・・・始業式 ③マスタードドレッシングサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	599	13.1	30.1	2.2
12	水	①麦ごはん　②牛乳 ③豆腐入り八宝菜 ④しめじの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい ねぎ チンゲンサイ たまねぎ しめじ こまつな	571	18.0	33.3	2.0
13	木	①たこめし　②牛乳 ③真珠団子 ④七草風汁	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	596	17.7	30.7	2.5
14	金	①五目チャーハン　②牛乳 ③チンゲン菜ともやしのスープ ④さつま芋チップス	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	こめ こめぬかあぶら はるさめ かたくりこ ごまあぶら あぶら さつまいも ふんとう	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ もやし グリンピース チンゲンサイ	598	15.4	31.0	2.5
17	月	①切り干し大根ご飯　②牛乳 ③焼きししゃも ④はたけ汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こもちししゃも とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ グリンピース だいこん しめじ こまつな ねぎ	545	21.6	30.4	2.6
18	火	①レモンシュガートースト ②牛乳　③ボルシチ ④こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく クリーム	しょくパン さとう マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも	レモン にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ パセリ もやし こまつな コーン	577	13.7	43.7	2.5
19	水	①ごはん　②牛乳 ③ぶた肉の三州煮 ④彩りきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いか	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう こんにゃく ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん ごぼう ピーマン あかピーマン	581	17.2	29.0	1.7
20	木	①ごはん　②牛乳 ③魚のマリアナソース ④白いんげん豆のスープ	ぎゅうにゅう マンダイ とりにく いんげんまめ	こめ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう こめぬかあぶら	しょうが トマトピューレ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	619	18.9	24.0	2.0
21	金	①担々めん　②牛乳 ③キャベツの中華和え ④果物（みかん）	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 みかん	562	16.3	35.9	3.0
24	月	①ごはん　②牛乳　全国学校給食週間 ２４～３０日 ③さけの塩焼き　④とん汁 ⑤野菜の浅漬け	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	574	20.7	31.8	2.3
25	火	①ごはん　②牛乳 ③チーズタッカルビ ④わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ とうふ わかめ たまご	こめ ごまあぶら さつまいも さとう こめぬかあぶら しろごま	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが たけのこ ねぎ	603	17.5	33.4	2.1
26	水	①ごはん　②牛乳 ③高野豆腐と野菜の煮物 ④野菜のしょうがじょうゆ和え	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ	こめ こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも さとう	ごぼう ほししいたけ にんじん たけのこ だいこん グリンピース キャベツ こまつな しょうが	580	17.9	28.7	1.6
27	木	①コーン茶飯　②牛乳 ③くじらの竜田揚げ ④とうふのみそ汁 ⑤もやしのいそあえ	ぎゅうにゅう くじらにく あぶらあげ みそ とうふ のり	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも	コーン しょうが にんじん だいこん えのきたけ こまつな もやし	588	19.4	24.9	2.6
28	金	①キャロットライス　②牛乳 ③シェパードパイ ④ＡＢＣスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	こめ バター こめぬかあぶら こむぎこ じゃがいも マカロニ	にんじん パセリ たまねぎ こまつな	603	16.3	30.6	2.5
31	月	①エッグチーズドック　②牛乳 ③ソーセージと野菜のスープ ④ココアムース	たまご ぎゅうにゅう チーズ とりにく ウインナー だいず アガー クリーム	むえんパン バター マヨネーズ こめぬかあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	673	15.9	51.0	1.9

※　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	591	17.3	32.7	2.3	335	85	2.1	214	0.28	0.46	15	5.4