

令和3年



1月献立表



実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		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 ¹ (kcal)	たんぱく質 ² (%)	脂質 ³ (%)	塩分 ⁴ (g)
11	火	○	はっほうおこわ ななくさしらたまじる べにまどんな	焼き豚・えび・うすら卵 牛乳・とり肉・かまぼこ	米・もち米・米油・ごま油 片栗粉・里芋・白玉団子	ほししいたけ・にんじん・たけのこ コーン・グリーンピース・だいこん・かぶ こまつな・かぶ(は)・せり・オレンジ	578	20.1	26.9	2.9
12	水	○	あしたばパン シェパーズパイ だいこんのポトフ	牛乳・豚ひき肉・チーズ・とり肉	あしたばパン・じゃが芋 バター・米油・砂糖	にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・しめじ・えのきだけ・トマト ビュレ・だいこん・キャベツ	622	18.5	36.0	2.8
13	木	○	きびごはん やさしいとりにくのうまに はくさいのごまサラダ	牛乳・とり肉・厚揚げ・豆乳	米・きび・米油・こんにやく 砂糖・白すりごま	にんじん・だいこん・たけのこ ほししいたけ・さやいんげん はくさい・こまつな	595	15.9	33.3	1.7
14	金	○	はくまい いかのチリソース ビーフンスープ	牛乳・いか・とり肉・豆腐	米・米油・片栗粉・ごま油 砂糖・ビーフン	にんにく・しょうが・ねぎ にんじん・はくさい	574	19.9	25.9	2.1
17	月	○	ルーローハン なまあげいりたまごスープ	豚肉・牛乳・厚揚げ・卵	米・麦・米油・砂糖・片栗粉	しょうが・ねぎ・たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・たけのこ・こまつな ほししいたけ・もやし・はくさい	599	16.5	36.4	2.0
18	火	○	ごまわかめごはん さけのかわりやき そくせきづけ とりのっぺいじる	わかめ・牛乳・鮭・みそ・とり肉	米・麦・白ごま・砂糖 米油・里芋・こんにやく ちくわぶ・片栗粉	ねぎ・にんにく・キャベツ・きゅうり にんじん・だいこん・さやいんげん	567	22.6	22.5	2.8
19	水	○	とよまどん みそけんちんじる いちご	卵・牛乳・とり肉・豆腐 油揚げ・みそ	米・麦・砂糖・油麩・米油 じゃが芋・こんにやく	にんじん・たまねぎ・ねぎ ごぼう・だいこん・いちご	669	17.3	28.5	2.6
20	木	○	みそごもにくうどん ちくわのにしょくあげ	豚肉・油揚げ・かまぼこ・みそ 牛乳・竹輪・青のり	うどん・米油・油・小麦粉・でん粉	にんじん・たまねぎ・たけのこ だいこん・ほししいたけ えのきだけ・ねぎ・こまつな	574	19.2	33.4	2.5
21	金	○	コーンピラフ ジャンボシューマイ チンゲンさいともやしのスープ	とり肉・牛乳・豚ひき肉 油揚げ・豆腐	米・麦・米油・ごま油・片栗粉 しゅうまいの皮・春雨	たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・たけのこ・ほししいたけ しょうが・もやし・チンゲンサイ	671	18.2	31.4	2.5
24	月	○	1月おたんじょうび給食 🎉 きなこあげパン ワンタンスープ カルピスUFOゼリー	きな粉・牛乳・とり肉 寒天・乳酸菌飲料	米油・ミルクパン・砂糖 ウェーブワンタン ごま油・白玉団子	ほししいたけ・にんじん・はくさい もやし・ねぎ・にら・パインアップル	641	16.0	31.9	2.4
25	火	○	だいこんなめし とりにくのやくみやき スキーじる	ベーコン・しらす干し・牛乳 とり肉・豆腐・みそ	米・麦・米油・白ごま・ごま油 砂糖・こんにやく・さつま芋	だいこんば・しょうが・にんにく ねぎ・ごぼう だいこん・にんじん・こまつな	627	18.0	31.4	3.1
26	水	○	むぎごはん ゆきんこじる クジラのたつたあげ ほうれんそうのごまあえ	牛乳・くじら肉・とり肉・はんぺん	米・麦・片栗粉・油 砂糖・白すりごま	しょうが・ほうれんそう・にんじん キャベツ・なめこ・だいこん・ねぎ	579	21.5	24.1	2.4
27	木	○	むぎごはん マーボーだいこん はるさめサラダ	牛乳・豚ひき肉・みそ	米・麦・米油・砂糖 ごま油・片栗粉・春雨	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・もやし・きゅうり	592	14.9	30.9	2.6
28	金	○	ドライカレー ねりまサラダ	鶏ひき肉・レンズ豆・牛乳・ハム	米・麦・米油・砂糖・小麦粉	にんにく・しょうが・セロリー ピーマン・にんじん レーズン・キャベツ だいこん・こまつな・たまねぎ	578	14.9	25.5	2.3
31	月	○	むぎごはん すきやきに やさしいのからしあえ	牛乳・とり肉・焼き豆腐	米・麦・米油・こんにやく・砂糖	にんじん・はくさい・ねぎ もやし・こまつな・きゅうり	546	17.7	29.5	2.2

イギリス

台湾

食育の日(宮城県)

新潟県

全国学校給食週間

※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	601	18.0	29.9	2.5	328	88	2.3	229	0.26	0.38	13	4.9
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	25	4.5以上

