

1月こんだてひょう

【給食目標】日本の伝統を知りましょう

実施日 日 曜	献立名	飲み物	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食あたり (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
11 火	ごはん さかなのてりやき ななくさじる こうはくなます	牛乳	ぎゅうにゅう いなだ とりにく	こめ さとう さといも	にんじん だいこん かぶ ほししいたけ こまつな せり ゆず	549	18.1	30.3	2.1
12 水	マーボーどうふどん ちゅうかスープ はるさめサラダ	牛乳	とうふ ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう とりにく ハム	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	にんにく しょうが にんじん たら ねぎ たまねぎ だけのこ きくらげ きゅうり もやし	610	16.7	31.7	2.9
13 木	こまつなじゃこチャーハン チンゲンサイとしめじのスープ ツナサラダ	牛乳	ぶたひきにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろかん	こめ きび あぶら かたくりこ さとう	こまつな しょうが にんにく しめじ にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし きゅうり レモン	539	18.2	30.2	2.5
14 金	こうやどうふのそぼろどん ぐたくさんみそしる キャベツのごまあえ	牛乳	とりひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも しろすりごま	しょうが にんじん ほししいたけ さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ こまつな	565	18.1	29.2	2.6
17 月	あずきごはん ししゃものいそべあげ けんちんじる やさいのうめあえ	牛乳	あずき ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とうふ あぶらあげ	こめ こむぎこ あぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ もやし こまつな うめ	531	14.8	25.6	2.5
18 火	チリビーンズドック ポトフ かいそうサラダ	牛乳	ぶたひきにく だいす チーズ ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン かいそう	コッペパン あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら しろごま	たまねぎ トマトかん にんじん セロリー キャベツ にんにく きゅうり だいこん	592	17.8	39.8	2.9
19 水	ごはん あげさかなのあますあんかけ だいこんとあぶらあげのみそしる キャベツのおかかあえ	牛乳	ぎゅうにゅう たら あぶらあげ みそ かつおぶし	こめ かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんじん ねぎ えのきだけ たまねぎ だいこん キャベツ こまつな	575	15.4	30.8	2.3
20 木	ぶたバラたかなごはん ちくぜんに やさいのあまみそあえ	牛乳	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ	こめ あぶら こんにやく さといも さとう ごまあぶら	にんじん たかなづけ ごぼう だけのこ ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな	621	14.8	31.6	2.5
21 金	ごはん つくねやき やさいのみそしる くきわかめのきんぴら	牛乳	ぎゅうにゅう とりひきにく だいす あぶらあげ みそ くきわかめ	こめ パンこ こむぎこ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら しろごま	れんこん たまねぎ ねぎ しょうが だいこん にんじん こまつな ごぼう	578	17.0	27.2	2.9
24 月	むぎごはん マーボーだいこん いとかんてんのごますあえ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ かんてん あぶらあげ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろすりごま しろごま	しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ たら だいこん きゅうり もやし	543	13.8	28.2	2.3
25 火	ポークカレーライス フレンチサラダ	牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ パター じゃがいも さらめ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ コーン	621	13.3	29.4	1.8
26 水	ミートソーススパゲティ グリーンサラダ はなみかん (みかん1/2)	牛乳	ベーコン ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん キャベツ もやし こまつな くだもの (みかん)	617	17.1	32.8	2.2
27 木	ぶどうパン くじらのたつたあげ キャベツチャウダー こまつなとコーンのソテー	牛乳	ぎゅうにゅう くじらにく とりにく	ぶどうパン かたくりこ あぶら バター こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな	616	20.1	34.2	2.5
28 金	ねりまだいこんたくあんごはん さばのこうみやき とんじる はくさいつけ	牛乳	のり ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう しろごま ごまあぶら こんにやく じゃがいも	ねりまだいこんたくあん しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん はくさい きゅうり	600	18.4	34.4	2.4
31 月	とりごぼうごはん ぎせいどうふ さわにわん いそかあえ	牛乳	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく たまご とうふ ぶたにく のり	こめ もちごめ あぶら さとう かたくりこ こんにやく	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん ねぎ だけのこ だいこん みつば キャベツ こまつな	545	18.1	28.4	3.0

七章・お正月に
ちなんだ献立

小正月(15日)に
ちなんだ献立

全国学校給食週間に
ちなんだ献立

◎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

◎毎月19日は食育(19)の日です。

◎本校のだしは、かつお節・さば節・煮干し・昆布・椎茸・豚骨・鶏骨等から毎日とっています。

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	580	16.8	31.0	2.5	343	92	2.3	244	0.28	0.44	14	5.4
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