

令和2年

1月献立表

旭町小学校

| 実施日 | 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 | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 8 水 | ごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき ななくさじる | くろだいず こんぶ ★ぎゅうにゅう だいず とりひきにく みそ とりにく | こめ あぶら さとう パンこ ごま したらたまご | にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん はくさい せり かぶ こまつな | 637 | 17.1 | 22.7 | 2.2 | | | |
| 9 木 | ごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに さばのごまだれがけ ごじる | ★ぎゅうにゅう のり さば だいず とうにゅう みそ | こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにやく さといも | ごぼう にんじん れんこん だいこん ねぎ こまつな | 649 | 16.8 | 27.9 | 2.0 | | | |
| 10 金 | 絹開き献 くだくさんちからうどん ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト | ぶたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト | うどん もち スパゲティ さとう | ほししいたけ にんじん たまねぎ こまつな ねぎ ももかん バインアップルかん | 637 | 16.3 | 28.7 | 2.5 | | | |
| 14 火 | シナモントースト ぎゅうにゅう カリフラワーのクリームに いよかん <small>旬の果物</small> | ★ぎゅうにゅう とりにく ★クリーム ★パルメザンチーズ | ★しょくパン ★バター グラニューとう じゃがいも あぶら こむぎこ あぶら | たまねぎ マッシュルーム カリフラワー さやいんげん いよかん | 642 | 15.1 | 37.9 | 2.2 | | | |
| 15 水 | だいずじゃこごはん ぎゅうにゅう やさいのみそチーズやき さわにわん | だいず ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう ウインナー ★チーズ みそ ★ヨーグルト ぶたにく | こめ むぎ しろうごま ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ (エッグフリー) あぶら さとう かたくりこ | こまつな たまねぎ ピーマン パセリ ほししいたけ にんじん たけのこ だいこん さやいんげん | 646 | 15.5 | 30.7 | 2.4 | | | |
| 16 木 | チャーハン ぎゅうにゅう とびうおのシュウマイ はるさめスープ | ★たまご ぶたにく ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とびうお とりにく | こめ あぶら ごまあぶら でんぶん しゅうまいのかわ はるさめ | しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ グリーンピース キャベツ こまつな | 662 | 17.3 | 27.6 | 2.5 | | | |
| 17 金 | むぎごはん ぎゅうにゅう ムロアジのさんがやき やさいのごまあえ いものこじる | ★ぎゅうにゅう むろあじ とうふ みそ とりにく あぶらあげ | こめ むぎ さとう かたくりこ しろうごま こんにやく さといも | しょうが たまねぎ こねぎ にんじん キャベツ こまつな ごぼう ねぎ | 653 | 19.2 | 24.4 | 2.5 | | | |
| 20 月 | ごはん ぎゅうにゅう さかなのてりやき はくさいのゆずあえ こうやどうふとだいこんのみそしる | ★ぎゅうにゅう ぶり こうやどうふ みそ | こめ むぎ さとう かたくりこ ごま | はくさい にんじん こまつな ゆず だいこん ねぎ | 647 | 18.3 | 28.0 | 2.3 | | | |
| 21 火 | ピラフ ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ だいこんとエノキのスープ | とりにく ★ぎゅうにゅう ウインナー ひよこまめ ★たまご わかめ | こめ むぎ マーガリン あぶら じゃがいも ごま | にんじん たまねぎ コーン さやいんげん ピーマン えのきたけ だいこん ねぎ | 654 | 15.4 | 27.7 | 2.6 | | | |
| 22 水 | ごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに ひじきのマリネ りんごゼリー | ★ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき いんげんまめ ロースナム アガー | こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ キャベツ きゅうり りんごジュース | 646 | 15.6 | 25.5 | 1.9 | | | |
| 23 木 | ココアパン ぎゅうにゅう だいこんグラタン やさいとひよこまめのスープ デコボン | ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★クリーム ★チーズ ひよこまめ | ★ココアパン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも | だいこん たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ さやいんげん デコボン | 652 | 13.6 | 40.0 | 2.7 | | | |
| 24 金 | てっこごはん ぎゅうにゅう じゃがいものあまからに みだくさんみそしる | ちりめんじゃこ かつおぶし ★さくらえび ★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ | こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも こんにやく さとう | にんじん たまねぎ だいこん ねぎ かぶ | 636 | 17.3 | 21.8 | 2.1 | | | |
| 27 月 | きびごはん ぎゅうにゅう さかなのからみやき いとかんてんのごまずあえ かきたまじる | ★ぎゅうにゅう ★ぶり みそ いかんてん あぶらあげ ★たまご | こめ きび ごまあぶら さとう ごま | にんにく ねぎ にんじん きゅうり だいこん こまつな | 663 | 17.6 | 31.9 | 2.2 | | | |
| 28 火 | サーモンピラフ ぎゅうにゅう プーティン アブリョウリツァ シュー <small>カナダの料理</small> | さけ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★チーズ ★えび ベーコン | こめ マーガリン あぶら じゃがいも さとう かたくりこ オリーブゆ | マッシュルーム たまねぎ コーン パセリ にんにく セロリー にんじん キャベツ トマトかん | 628 | 16.6 | 31.4 | 2.9 | | | |
| 29 水 | ごはん ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ ごもくまめ かぶじる | ★ぎゅうにゅう くじらに だいず こんぶ ぶたにく あつあげ | こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ あぶら こんにやく さとう | にんにく しょうが りんご だいこん たけのこ ごぼう ほししいたけ かぶ こまつな にんじん | 654 | 18.7 | 25.6 | 2.4 | | | |
| 30 木 | ごはん ししゃものみりんやき ぎゅうにゅう ひきにくとはるさめのいために いわしのつみれじる | ★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも だいず いわし みそ | こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら さといも かたくりこ | しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ ごぼう だいこん れんこん | 647 | 17.1 | 20.0 | 2.3 | | | |
| 31 金 | きのごわふうパティ ぎゅうにゅう じゃこ入りサラダ スウィートポテト | ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ ★クリーム★たまご | マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう さつまいも | パセリこ にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ キャベツ ブロッコリー | 653 | 15.2 | 29.8 | 2.2 | | | |

※ 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17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 | 647 | 16.6 | 28.3 | 2.3 | 381 | 106 | 2.8 | 237 | 0.39 | 0.57 | 34 | 5.2 |
| 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 |