

令和2年

1月献立表

旭町小学校

実施日	曜日	献立名 <small>人日の節句献立</small>	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	ごんぶとくろまめごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき ななくさじる	くろだいず ごんぶ ★ぎゅうにゅう だいず とりひきにく みそ とりにく	ごめ あぶら さとう パンこ ごま したらたまだんご	にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん はくさい せり かぶ ごまつな	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	ごめ 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 ごまつな	649	16.8	27.9	2.0			
10	金	<small>鏡開き献立</small> 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 ごまつな 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 ごむぎこ 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	ごめ 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	ごまつな 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	ごめ 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 ごまつな	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	ごめ むぎ さとう かたくりこ しろうすりごま こんにやく さといも	しょうが たまねぎ ごねぎ にんじん キャベツ ごまつな ごぼう ねぎ	653	19.2	24.4	2.5			
20	月	<small>食育の日</small> 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	ごめ むぎ さとう かたくりこ ごま	はくさい にんじん ごまつな 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	ごめ 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	ごめ 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 ごむぎこ 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	ごめ 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	ごめ 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 ごまつな	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 アブリョウリツァン 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	ごめ 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 ごんぶ ぶたにく あつあげ	ごめ 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 ごまつな 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 ★ごもちししゃも だいず いわし みそ	ごめ 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