

令和4年

1月献立表

旭町小学校



実施日 日 曜	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)	
新年献立									
11	火	くろだまごはん ★ぎゅうにゅう ★まつかぜやき ななくさじる	くろだま ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく おから だいず みそ とりにく	こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら パンこ ★しろごま しらたまだんご	にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん はくさい せり かぶ こまつな	578	15.8	25.1	2.1
12	水	こぞかなピラフ ★ぎゅうにゅう バジルポテト ミネストローネ	ぶたにく ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも あぶら かたくりこ マカロニ	にんじん たまねぎ コーン セロリ グリーンピース にんにく しょうが トマトかんづめ ほうれんそう	626	13.8	29.6	2.1
13	木	きびごはん ★ぎゅうにゅう ★ぶりのてりやき こはくなます いものこじる	★ぎゅうにゅう ぶり みそ とうふ	こめ おおむぎ きび さとう かたくりこ ★しろごま こんにゃく じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	596	17.8	28.8	1.9
14	金	かじょうどうふどん ★ぎゅうにゅう ★わかめスープ ★デコボン	みそ あつあげ ぶたにく ★ぎゅうにゅう わかめ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ★しろごま	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ キャベツ だいこん ★デコボン	583	16.9	29.0	2.3
17	月	ごはん ★ぎゅうにゅう ★てづくりふりかけ にくじゃが やさいのあまみそあえ	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり ぶたにく みそ	こめ むぎ ★しろごま じゃがいも こめぬかあぶら こんにゃく さとう ごまあぶら こめあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん ほししいたけ こまつな キャベツ	578	15.2	25.2	1.7
18	火	★チーズパン ★ぎゅうにゅう ★マカロニとうにゅうシチュー さんしょくサラダ	★ぎゅうにゅう とりにく ★とうにゅう	★チーズパン マカロニ・スパゲッ ティ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんじん マッシュルーム たまねぎ ブロッコリー キャベツ こまつな きいろピーマン あかピーマン	593	15.6	40.2	2.3
食育の日									
19	水	こんぶごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものあしたばあげ ★ほうれんそうともやしのごまあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく きざみこんぶ ★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ★しろすりごま じゃがいも	しょうが あしたば ほうれんそう ★もやし にんじん だいこん たまねぎ	593	16.2	30.4	2.6
20	木	★ビビンバ ★ぎゅうにゅう ★たまごいりキムチスープ ブドウゼリー	きざみこんぶ ぶたひきにく だいず あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりにく★たまご とうふ かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ こめぬかあぶら	にんにく しょうが にんじん ★もやし ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ キムチ(アレルギー-27品不 使用) はくさい ぶどうジュース	611	16.9	31.8	2.2
21	金	シーチキンライス ★ぎゅうにゅう ★ココットやき オニオンスープ	まぐろ ★ぎゅうにゅう ★たまご とりにく ★とうにゅう ひよこまめ いんげんまめ ベーコン	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ピーマン グリーンピース パセリ にんじん コーン	608	16.8	30.9	2.7
全国学校給食週間									
24	月	ごはん ★ぎゅうにゅう さけのしおやき ひじきのいりに ★むらくもじる	★ぎゅうにゅう さけ とりひきにく ひじき あぶらあげ だいず とりにく とうふ ★たまご	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにゃく さとう かたくりこ	にんじん こまつな ほししいたけ ねぎ	628	21.7	32.5	2.8
25	火	★ながさきちゃんぽん ★ぎゅうにゅう ★だいがくいも	ぶたにく ★いか ★えび ちくわ ★ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら かたく りこ ごまあぶら さつまいも ★くろ ごま さとう みずあめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ はくさい ★もやし チンゲンサイ	662	16.1	24.7	2.7
26	水	★ねりまたくあんごはん ★ぎゅうにゅう ちくぜんにわかめのみそしる	ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ わかめ とうふ みそ	こめ おおむぎ ★しろごま ごまあぶら こめぬかあぶら こんにゃく さといも さとう	ねりまたくあん こまつな ごぼう にんじん たけのこれんこん ほししいたけ さやいんげん ねぎ	584	17.7	27.7	2.7
27	木	★ナン ★ぎゅうにゅう ★ドライカレー キャベツサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ	★ナン こめぬかあぶら さとう	にんにく しょうが セロリ ごぼう れんこん たまねぎ にんじん レーズン ピーマン キャベツ コーン	592	17.0	36.8	2.8
28	金	ごはん ★ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ はくさいのびたし かぶのわふうじる	★ぎゅうにゅう くじらにく あぶらあげ とりにく	こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ あぶら こめぬかあぶら	にんにく しょうが たまねぎ だいこん はくさい こまつな えのきたけ にんじん しめじ かぶ かぶ(は) ねぎ	602	19.0	27.8	2.2
31	月	きつねごはん ★ぎゅうにゅう やさいのみそに さわにわん	ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ だいず みそ ぶたにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも かたくりこ	にんじん だいこん れんこん ほししいたけ たけのこ さやいんげん	587	17.3	27.8	2.7

※ 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

★はアレルギー対応のマークです。

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	601	16.9	29.9	2.4	351	94	2.7	205	0.28	0.44	15	6.4



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

＜おうちの方へ＞
給食費の引き落とし日は1月14日（金）です。
入金は13日（木）までをお願いいたします。

＜今月の給食目標＞
みんなできょうりよくして
しょくじのばをつくろう