

1月のいんぎょう

日	曜	こんだて		エネルギー	たんぱく質	赤の食品	黄の食品	緑の食品
				kcal	g	血や肉、骨や歯をつくる	体温を保ち体をうごかすも	体の調子を整える
10	火	牛乳	ごはん 松風焼き 紅白なます 根菜汁 新春献立	617	24.4	鶏肉 たまご 米みそ 油揚げ 牛乳	米 パン粉 砂糖 じゃがいも でん粉 植物油 いりごま	にんじん ねぎ 干しいたけ だいこん ごぼう
11	水	牛乳	もろこしごはん 焼きししゃも 豚汁 みたらしだんご 鏡開き	660	25.3	豚肉 木綿豆腐 米みそ 牛乳 ししゃも	米 板こんにやく じゃがいも 砂糖 白玉団子 でん粉 マーガリン 植物油	にんじん とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ
12	木	牛乳	ガーリックライス マッシュルームの卵焼き トマト味のマカロニスープ	653	24.0	ベーコン 鶏肉 たまご 牛乳 いんげん豆	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも マカロニ マーガリン 植物油	にんじん 青ピーマン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム パセリ トマト缶
13	金	牛乳	みそラーメン 大学芋	681	19.8	米みそ 豚肉 牛乳	蒸し中華めん さつまいも 砂糖 植物油 水あめ いりごま ラード ごま油	にんじん にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし とうもろこし
16	月	牛乳	ごはん キャベツのごまドレッシング 生揚げのすき焼き煮	651	25.9	豚肉 生揚げ 牛乳	米 砂糖 しらたき いりごま 植物油	にんじん さやいんげん キャベツ 玉ねぎ ねぎ ぶなしめじ
17	火	牛乳	ごはん さかなの一味焼き 野沢菜のごま炒め さつまい	576	24.9	たら 花かつお 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 牛乳	米 砂糖 細の目こんにやく さつまいも ごま油 いりごま 植物油	のぎわな にんじん こまつな にんにく ねぎ しょうが もやし ごぼう
18	水	牛乳	食パン 手作りみかんジャム キャベツのマリネ 大豆シチュー	636	21.5	鶏肉 大豆 牛乳 生クリーム	食パン 砂糖 コーンスターチ 小麦粉 じゃがいも 植物油 マーガリン	にんじん みかん缶 オレンジジュース セロリ キャベツ にんにく りんご 玉ねぎ パセリ
19	木	牛乳	揚げごぼうと豚肉のご飯 じゃが芋のごま和え にと油揚げの味噌汁	594	18.6	豚肉 凍り豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳	米 しらたき 砂糖 じゃがいも 練りごま 植物油	にんじん さやいんげん にと ごぼう しょうが はくさい
20	金	牛乳	ごはん 家常豆腐 春雨サラダ	670	24.8	米みそ 生揚げ 豚肉 牛乳	米 砂糖 でん粉 春雨 いりごま 植物油 ごま油	にんじん しょうが 干しいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし
23	月	牛乳	こぎつねごはん もやしのごま酢和え がめ煮	651	23.7	豚肉 油揚げ 鶏肉 生揚げ 牛乳	米 もち米 砂糖 板こんにやく ごま油 じゃがいも 植物油 いりごま	にんじん さやいんげん 切干しだいこん ごぼう グリーンピース もやし れんこん 干しいたけ
24	火	牛乳	きなこ揚げパン れんこんサラダ 冬野菜のスープ煮 昭和の給食	619	21.0	きな粉 米みそ ウィナー 牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも ごま油 植物油	こまつな にんじん ブロッコリー れんこん もやし とうもろこし にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ かぶ
25	水	牛乳	わかめご飯 鮭のチャンチャン焼き せんべい汁 くだもの 北海道・東北	641	26.9	さけ 米みそ 鶏肉 わかめ 牛乳	米 南部せんべい マーガリン 植物油	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ごぼう ぶなしめじ ねぎ くだもの
26	木	牛乳	たこめし 梅肉和え ゆず塩肉じゃが 近畿・四国	621	22.7	たこ 油揚げ 豚肉 牛乳	米 もち米 砂糖 じゃがいも ごま油 植物油	にんじん さやいんげん しょうが もやし キャベツ きゅうり ねり梅 玉ねぎ ゆず
27	金	牛乳	練馬たくあんごはん ムロアジの揚げぎょうざ 大根と油揚げの味噌汁 東京都 地場産物	602	21.0	ムロアジ 大豆 米みそ 牛乳 油揚げ わかめ	米 おおむぎ 餃子の皮 でん粉 ごま油 いりごま 植物油	乾燥青菜 練馬大根 たくあん 漬け にんにく しょうが キャベツ ねぎ だいこん
30	月	牛乳	ごはん ヤンニョムチキン 塩ナムル トックスープ 世界の料理	738	22.4	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも でん粉 砂糖 トック 植物油 ごま油 いりごま	にんじん こまつな しょうが もやし にんにく 玉ねぎ だいこん はくさい ねぎ
31	火	牛乳	レンズドライカレーライス フレンチドレッシングサラダ	637	21.4	豚肉 レンズまめ 牛乳	米 おおむぎ 小麦粉 砂糖 植物油	にんじん 赤ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ とうもろこし

全国学校給食週間

※天候や価格の変動により、食材や献立が変更になることがあります。ご了承ください。

★今月のくだものは、25(水)りんごを予定しています。

★今月使用の植物油は、食材料購入の都合により、「ひまわり油」、「大豆油」、「米油」のいずれかを使用する予定です。

★脂質の基準値：摂取エネルギーの25～30%

1人1回当たり平均栄養摂取量



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	640	23.0	19.9	347	2.3	222	0.36	0.49	30	4.7	2.6
学校給食摂取基準	640	18.0～32.0	17.6～21.1	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

