

令和4年

1月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日	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)
11	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのねぎみそやき こうはくなます しらたまいりななくさじる	ぎゅうにゅう さば みそ とり	こめ さとう しろすりごま オリーブゆ さといも しらたまだんご	しょうが ねぎ しそ だいこん にんじん たまねぎ かぶ だいこん (は) かぶ (は) せり こまつな なずな	611	16.4	28.6	2.1
12	水	ハヤシライス ぎゅうにゅう じゃことわかめのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ こめあぶら マーガリン こむぎこ さとう しろごま	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトかん マッシュルーム グリーンピース もやし コーン	635	14.2	30.3	2.9
13	木	ぶたにくとこまつなのまぜごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご やさいたっぷりみそしる	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく こうやどうふ たまご みそ	こめ もちごめ こめあぶら さとう しろごま こんにやく じゃがいも	にんじん ほししいたけ こまつな たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ	642	17.8	35.6	3.2
14	金	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとぶたにくのきんぴら なまあげのすきやきに	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ こめあぶら じゃがいも こんにやく さとう しろごま しらたき	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ	633	17.1	33.7	2.2
17	月	チキンピラフ ぎゅうにゅう ベーコンとキャベツのソテー ポルシチふうトマトスープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく レンズまめ なまクリーム	こめ おおむぎ こめあぶら バター オリーブゆ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん あかピーマン パセリ キャベツ コーン セロリー	617	15.0	31.9	3.3
18	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとコーンのあげに わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりもも あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん しょうが にんにく ねぎ	679	13.1	31.8	2.3
19	水	きなこトースト ぎゅうにゅう レモンドレッシングサラダ マカロニのクリームに	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいち なまクリーム チーズ	しょくパン バター グラニューとう オリーブゆ さとう こめあぶら マカロニ こむぎこ マーガリン	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ レモン マッシュルーム パセリ	625	15.2	43.3	2.3
20	木	ごはん ぎゅうにゅう はたはたのからあげ やさいののりあえ きりたんぼじる	ぎゅうにゅう はたはた かつおぶし のり とりにく あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら こめあぶら さとう きりたんぼ	だいこん にんじん キャベツ こまつな ごぼう しめじ ねぎ	622	15.8	33.3	1.6
21	金	むぎごはん ぎゅうにゅう かじょうどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり コーン	634	15.9	32.4	2.8
24	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき はくさいのあさづけ ぐだくさんのみそしる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく みそ あつあげ	こめ こんにやく じゃがいも	はくさい かぶ にんじん しょうが ごぼう だいこん こまつな	595	19.0	30.7	2.7
25	火	むぎごはん ぎゅうにゅう せんだいあぶらふどん こまつなのじゃこいため	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ あぶらふ さとう かたくりこ こめあぶら しろごま	たまねぎ にんじん こねぎ キャベツ こまつな コーン	601	17.5	29.7	2.0
26	水	むぎごはん ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ キャベツのあまみそあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう くじらにく みそ とりにく	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら こめあぶら さとう しろすりごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり しめじ だいこん こまつな	620	19.1	31.6	1.9
27	木	やさいたっぷりちゃんぽんめん ぎゅうにゅう りんごとさつまいものあまに	ぶたにく かまぼこ いか うずらたまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら さつまいも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし こまつな りんごかん レモン	632	16.6	24.8	2.5
28	金	シーフードカレーライス ぎゅうにゅう ひじきのマリネ	ベーコン いか えび すけとうだら ぎゅうにゅう ひじき だいち	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも はちみつ マーガリン こむぎこ さとう	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ きゅうり コーン レモン	619	14.9	28.9	2.6
31	月	ごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに あつあげとねぎのそぼろいため つくねじる	ぎゅうにゅう のり あつあげ ぶたひきにく とりひきにく みそ	こめ さとう みずあめ こめあぶら かたくりこ	しょうが ねぎ にんじん だいこん たまねぎ こまつな	629	17.6	30.0	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

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	626	16.3	31.8	2.5	355	90	2.5	229	0.25	0.43	13	5.5

家庭配布用献立表の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月間摂取平均栄養価は、中学年と表記する。