

# 令和2年 1月のこんだて

こちらは中学年の栄養価です。  
 中学年を基準に、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

日 (曜)	ぎゅうにゅう	こんだて 献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			栄養価 (及いようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %
			ねつちから 熱や力になるもの□ (きいろのたべもの)	ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだちよし 体の調子をととのえるもの□ (みどりのたべもの)	
8 (水)		コメッコカレーライス れんこんサラダ おはなみかん	こめ こんあぶら じゃがいも こめこざらめ さとう	ぶたにく ひよこめめ ★ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん れんこん キャベツ コーン みかん	672 19.5 27.2
9 (木)		はいがごはん お正月献立	はいがまい こめこ さとう ごまあぶら ★しろごま	★ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく だいたみそ こんぶ とうふ あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん ゆず かぶ せり	627 25.3 30.7
10 (金)		はいがごはん お正月献立	はいがまい ごまあぶら さとう こめぬかあぶら こんにやく さといも	★ぎゅうにゅう ぶり みそ かつおぶし とりもも こんぶ	しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん たけのこ さやいんげん	685 28.7 28.5
14 (火)		チキンライス クリームシチュー ブロッコリーサラダ 「ルドルフと イッパイアッテナ」	こめ オリーブゆ こんあぶら こめぬかあぶら じゃがいも こめこ ★バター さとう	とりにく ★ぎゅうにゅう ベーコン ★チーズ	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく セロリー はくさい キャベツ ブロッコリー コーン	660 21.4 32.7
15 (水)		あずきごはん 小正月	こめ もちごめ さとう でんぶん こめあぶら	あずき ★ぎゅうにゅう ★さば こんぶ いりこ あぶらあげ こうやどうふ きんときまめ みそ	しょうが ねぎ だいこん ごぼう にんじん こまつな ★りんご	638 27.8 28.8
16 (木)		かしわパン 「11びきのねこと あほうどり」	★コッパン じゃがいも こめあぶら マッシュポテト ★こむぎこ ★パンこ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたみそ ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく はくさい セロリー パセリ	582 23.4 37.7
17 (金)		ひじきごはん 「きつね森の山男」	こめ もちごめ こんあぶら さとう こめぬかあぶら でんぶん ごまあぶら こんにやく	ぶたにく ひじき あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりひきにく みそ こんぶ いりこ	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん しょうが えのきたけ はくさい ねぎ だいこん (は) みかん	603 24.0 29.1
20 (月)		おやこどん 二十四節気*大寒	こうやどうふのみそしる まっちゃんめ	とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう いりこ こんぶ こうやどうふ みそ いりこ きなこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ なめこ だいこん (は)	650 29.3 27.7
21 (火)		どろぼうピラフ 「おおどろぼう ホッツェンフロツ」	はいがまい こめぬかあぶら オリーブゆ こんあぶら さとう じゃがいも	ベーコン ★ぎゅうにゅう メルルーサ あおのり とりにく	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ トマトかん セロリー しめじ こまつな	593 24.9 25.5
22 (水)		はいがごはん	はいがまい でんぶん こんあぶら こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	★ぎゅうにゅう だいたみそ ちりめんじゃこ とうふ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうりにんじん キャベツ えのきたけ ねぎ	622 21.9 25.2
23 (木)		ミートソーススパゲティ 「こまつさんの スパゲティ」	★スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう こめこ	ぶたひきにく だいたみそ とうにゅう ★ぎゅうにゅう ひじき まぐろ アガー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ コーン りんごジュース ★りんご	659 23.4 28.4
24 (金)		はいがごはん 給食のはじまり 昭和の給食	はいがまい さとう こんあぶら ごまあぶら こんにやく しらたまご ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう やきのり さけ かつおぶし いりこ こんぶ とうふ みそ	こまつな はくさい にんじん だいこん ねぎ	646 29.7 23.5
27 (月)		わかめごはん 宮城県	はいがまい こんあぶら しらたき じゃがいも さとう ★あぶらふ ごまあぶら	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり きりぼしだいこん もやし	643 20.1 24.4
28 (火)		はいがごはん 千葉県	こめ こめこパンこ マヨネーズ (卵なし) でんぶん あぶら さとう	★ぎゅうにゅう とりひきにく あじ とうふ みそ のり いりこ こんぶ あつあげ わかめ	しょうが ねぎ こまつな もやし きりぼしだいこん えのきたけ にんじん たまねぎ	605 29.4 25.9
29 (水)		はいがごはん 北海道	はいがまい ごまあぶら しらたき さとう でんぶん あぶら こめぬかあぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく こうやどうふ みそ こんぶ いりこ さけ あぶらあげ	にんにく ねぎ しょうが たまねぎ はくさい にんじん しめじ こまつな	684 26.7 30.8
30 (木)		ふかがわめし 東京都	はいがまい もちごめ こめぬかあぶら さとう ★しろすりごま ごまあぶら こんにやく でんぶん	あぶらあげ ★あさりのり ★ぎゅうにゅう いりこ こんぶ ★とびうお すり身 とうふ みそ	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが はくさい もやし きゅうり だいこん こまつな ねぎ	579 25.4 24.9
31 (金)		わかめうどん きりぼしだいこんのあえもの	★うどん ★こむぎこ マヨネーズ (卵なし) あぶら こめあぶら ごまあぶら さとう	こんぶ とりにく あぶらあげ わかめ ★ぎゅうにゅう わかさぎ ひじき ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし きりぼしだいこん	572 25.0 33.0

読書旬間

学校給食週間

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。★印は本校児童のアレルギー食材、それを含む料理です。

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	631	15.9	28.4	2.5	363	114	2.6	247	0.40	0.48	26	5.0
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

給食費の納入は1月27日  
 です。今年度最後の引き落と  
 しとなります。よろしくお  
 願いいたします。

