



1月献立表



令和3年

橋戸小学校

実施日	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 (%)	塩分量 (g)			
8 金	ごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき こうはくなます ななくさじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とりむね	こめ パンこ さとう しろごま かたくりこ	にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん はくさい かぶ かぶ (は) こまつな	615	17.3	27.2	2.9			
12 火	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのゆうあんやき わかめときゅうりのあえもの しらたまだんごじる	ぎゅうにゅう さば わかめ こんぶ とりにく	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう こめぬかあぶら しらたまだんご	ゆず きゅうり にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ	604	16.4	26.5	2.3			
13 水	マーボーだいこんどん ぎゅうにゅう はるさめサラダ	ぶたひきにく だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ しろごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん (じば) ほししいたけ たけのこ ねぎ だいこん (じば) いら もやし ほうれんそう にんじん	585	13.8	25.5	2.4			
14 木	コーンちやめし ぎゅうにゅう こまつなのごまあえ おでん	だいず ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ つみれ さつまあげ あつあげ がんもどき	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろうりごま こんにやく ちくわぶ	コーン もやし にんじん こまつな だいこん	613	16.9	26.9	3.1			
15 金	チャーハン ぎゅうにゅう キャベツのちゅうかあえ トックスープ	やきぶた なると たまご ぎゅうにゅう とりにく	こめ ラード こめぬかあぶら さとう ごまあぶら トック	にんにく しょうが ねぎ グリンピース キャベツ もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ しめじ チンゲンサイ	619	16.5	28.9	3.2			
18 月	シュガートースト ぎゅうにゅう だいこんサラダ とうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	しょくパン マーガリン グラニューとう こめぬかあぶら さとう じゃがいも でんぶん	だいこん きゅうり にんじん にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム ブロッコリー	629	12.3	45.2	2.0			
19 火	しょうがごはん ぎゅうにゅう もやしいため トビウオのつみれじる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とびうお すり身 みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろうりごま かたくりこ	しょうが にんじん もやし だいこん ねぎ はくさい こまつな	586	17.9	26.6	2.7			
20 水	ぎゅうどん ぎゅうにゅう しおもみやさい	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら しらたき さとう かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ きゅうり かぶ	640	11.6	34.6	1.6			
21 木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎせいどうふ こんさいじる	ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき とうふ たまご こんぶ とりにく あぶらあげ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんじん ほししいたけ ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ	625	17.6	30.2	2.0			
22 金	ちくさうどん ぎゅうにゅう キャラメルポテト	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	うどん こめぬかあぶら さつまいも あぶら さとう パター	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな	628	14.8	31.2	2.9			
25 月	ごはん ぎゅうにゅう しゃけのしおやき はくさいのあさづけ はたけじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ こめぬかあぶら じゃがいも	はくさい かぶ にんじん しょうが だいこん しめじ こまつな ねぎ	601	17.1	30.0	2.3			
26 火	コッペパン ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ フレンチサラダ せんぎりやさいのスープ	ぎゅうにゅう くじらにく とりにく いんげんまめ	コッペパン あぶら かたくりこ でんぶん こめぬかあぶら さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ セロリー にんにく もやし こまつな	583	20.4	34.3	3.1			
27 水	まめわかごはん ぎゅうにゅう がめに しらすいりおひたし	だいず わかめ ぎゅうにゅう とりにく ちくわ しらすぼし	こめ しろうりごま こめぬかあぶら こんにやく さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ れんこん たけのこ こまつな もやし	588	17.0	24.8	2.3			
28 木	みそラーメン ぎゅうにゅう にたまご (うずら) オレンジ 1/4	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう うずらたまご	ちゅうかめん こめぬかあぶら ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし はくさい コーン ねぎ いら メンマ オレンジ	635	16.5	28.5	4.3			
29 金	レンズまめのカレーライス ぎゅうにゅう わかめサラダ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも でんぶん ざらめ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん もやし きゅうり コーン	700	12.2	30.1	2.3			

※ 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

* お米は、青森県産「まっしぐら」です。



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

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	617	15.8	30.1	2.6	320	87	2.2	249	0.33	0.51	23	4.1
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