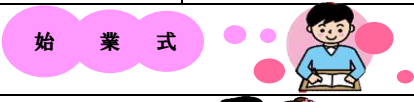



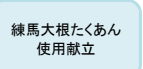


令和4年

1月献立表

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 (g) |
| 8 土 |  <p>始業式</p> | | | | | | | |
| 10 月 |  <p>成人の日</p> | | | | | | | |
| 11 火 | ごはん ぎゅうにゅう ふりのてりやき さんしょくひたし しらたまだんご  給食開始日 | ぎゅうにゅう ぶり とりにく | こめ さとう かたくりこ しらたまだんご | しょうが ほうれんそう にんじん もやし だいこん しめじ こまつな ねぎ | 592 | 18.2 | 28.7 | 2.0 |
| 12 水 | ハッシュドポーク ぎゅうにゅう じゃこごまいりサラダ フルーツヨーグルト | ぶたにく いんげんまめ レンズまめ ひよこまめ クリーム ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ヨーグルト | こめ こめあぶら こめこ ぎらめ しろごま ごまあぶら さとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース こまつな もやし みかんかん パイナップルかん ももかん | 666 | 15.3 | 28.8 | 2.0 |
| 13 木 | ごはん ぎゅうにゅう とりにくのオニオンソースがけ こぶきいも くだくさんみそしる | ぎゅうにゅう とりにく あおのり ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ | こめ こめこ あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも こめあぶら こんにゃく | たまねぎ パセリ にんじん だいこん こまつな ねぎ | 631 | 18.3 | 30.4 | 1.9 |
| 14 金 | パインパン ぎゅうにゅう アツアツのとうにゅうかに キャベツサラダ | ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう クリーム | パインパン こめあぶら じゃがいも バター こめこ こめこマカロニ さとう | にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ コーン | 595 | 16.3 | 37.1 | 2.8 |
| 17 月 | ごはん ぎゅうにゅう ぎせいとうふ やさいのひたし かぼちゃのみそしる | ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき とうふ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ | こめ こめあぶら さとう さといも | にんじん ほししいたけ ほうれんそう キャベツ こまつな だいこん かぼちゃ ねぎ | 620 | 18.4 | 30.3 | 2.5 |
| 18 火 | ちゅうかどん ぎゅうにゅう ビーフンスープ ゆらやけゼリー | とりにく えび いか なると ぎゅうにゅう かんてん | こめ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら ビーフン さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ はくさい チンゲンサイ ほししいたけ キャベツ こまつな オレンジジュース | 603 | 15.5 | 23.6 | 2.8 |
| 19 水 | じゃこ入りコーンピラフ ぎゅうにゅう たらたらのソースやき コンソメポテトスープ | ぶたひきにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう たら パーコン | こめ こめあぶら パター マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも | たまねぎ にんじん コーン グリーンピース パセリ セロリー キャベツ こまつな | 595 | 19.0 | 34.0 | 3.3 |
| 20 木 | だいこんなめし ぎゅうにゅう ゼリーフライ(さいたまきょうどりょうり) のっぺいじる | ぶたひきにく しらすほし ぎゅうにゅう パーコン おから とりにく とうふ あぶらあげ | こめ こめあぶら しろごま ごまあぶら じゃがいも かたくりこ こんにゃく さといも | だいこん たまねぎ にんじん ねぎ | 649 | 13.7 | 33.0 | 3.2 |
| 21 金 | みそラーメン ぎゅうにゅう かふうだいこん くだもの(みかん) | ぶたにく みそ うずらたまご ぎゅうにゅう | こめあぶら ちゅうかめん ごまあぶら さとう | にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ もやし ねぎ にら コーン だいこん だいこんば みかん | 603 | 18.4 | 33.9 | 4.0 |
| 24 月 | きなこあげパン ぎゅうにゅう だいこんポトフ はくさいのごまサラダ  | きなこ ぎゅうにゅう とりもも だいち ウインナー | コッペパン さとう こめあぶら じゃがいも しろすりごま | にんにく たまねぎ にんじん だいこん キャベツ パセリ はくさい こまつな | 712 | 17.4 | 43.9 | 2.6 |
| 25 火 | キーマカレー ぎゅうにゅう ねりまサラダ くだもの(みかん) | ぶたひきにく とりひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう ハム | こめ こめあぶら こめこ さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー レーズン ピーマン キャベツ だいこん こまつな みかん | 637 | 14.9 | 28.5 | 2.5 |
| 26 水 | キムタクごはん ぎゅうにゅう カラフルちくさやき おひたし とうふとじゃがいものみそしる  練馬大根たくあん 使用献立 | ぶたにく ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご かつおぶし みそ | こめ こめあぶら しろごま さとう じゃがいも | ねりまたくあん キムチ たまねぎ あかピーマン ほししいたけ えだまめ ほうれんそう もやし にんじん だいこん | 588 | 19.0 | 29.5 | 2.9 |
| 27 木 | まめわかめごはん ぎゅうにゅう ししゃものなんばんづけ えのきのあっさりじる | たきこみわかめのもと だいち ぎゅうにゅう こもちししゃも とりにく | こめ かたくりこ こめこ こめあぶら さとう さといも | ねぎ にんじん とうがらし だいこん えのきたけ こまつな | 600 | 18.1 | 29.0 | 3.3 |
| 28 金 | むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのごみやき やさいのごますあえ ごもごじる | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいち みそ | こめ おおむぎ さとう ごまあぶら しろすりごま じゃがいも こんにゃく | しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん こまつな たまねぎ だいこん | 603 | 18.5 | 31.5 | 2.3 |
| 31 月 | ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき キャベツのあまじょうゆかけ はたけじる | ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ぶたにく みそ | こめ さとう こめあぶら じゃがいも | キャベツ こまつな にんじん しょうが だいこん しめじ ねぎ | 568 | 20.4 | 29.6 | 2.4 |

※ 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

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、中学年のものです。

| 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 | 617 | 17.4 | 31.6 | 2.7 | 346 | 97 | 2.6 | 263 | 0.30 | 0.48 | 17 | 6.5 |

| 12月に使用した野菜の産地 | にんにく/青森 | しょうが/高知 | 玉ねぎ/北海道 | にんじん/千葉 | じゃがいも/北海道 | もやし/栃木 | 小松菜/練馬 |
|---------------|---------|----------|---------|---------|-----------|----------|----------|
| | ピーマン/茨城 | しめじ/長野 | 大根/練馬 | ごぼう/青森 | 長ねぎ/秋田 | 里芋/埼玉 | はくさい/茨城 |
| | セロリー/長野 | ほうれん草/群馬 | キャベツ/練馬 | みずな/茨城 | にら/栃木 | チンゲン菜/練馬 | さつまいも/茨城 |
| | りんご/長野 | えのきたけ/長野 | かりんご/練馬 | さといも/練馬 | 春菊/千葉 | かぼちゃ/鹿児島 | みかん/佐賀 |