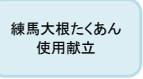


令和4年

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								
10 月								
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 	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かけ 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 ベーコン	こめ こめあぶら バター 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 ベーコン 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 	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