

24年度



1月の献立表



南田中小学校 校長 証谷 雅弘

栄養士 高力 美和

日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子をととのえる	エネルギー Kcal	たんぱく質g
8	火	○	じゃこ菜飯 <small>なめし</small> ジャンボシュウマイ <small>ぐ</small> 具だくさん味噌汁 <small>みそしる</small>	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ ちりめんじゃこ わかめ	精白米 精麦 かたくり粉 上白糖 しゅうまいの皮 ごま	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ しょうが グリーンピース だいこん えのきだけ	606	29.1
9	水	○	ココアあげパン <small>はくさい</small> 白菜のクリームスープ ガーリックポテト	牛乳 鶏肉 生クリーム	コッペパン グラニュー糖 薄力粉 じゃがいも 米油 バター	にんじん パセリ セロリ たまねぎ はくさい グリーンピース	629	21
10	木	○	カレーライス <small>ふくじんづ</small> 福神漬 ツナドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 ツナ缶	精白米 精麦 じゃがいも 薄力粉 上白糖 米油 バター	にんじん ホールトマト缶 にんにく しょうが たまねぎ 福神漬 だいこん きゅうり	728	18
11	金	○	パンパン <small>や</small> メダイのコーン焼き トマトのスープ	牛乳 メダイ 鶏肉 大豆 あおのり	パンパン じゃがいも かたくり粉 マヨネーズ 米油	にんじん トマト 青ピーマン ホールコーン セロリ たまねぎ キャベツ	623	27.4
14	月		成人の日 <small>せいじん ひ</small>					
15	火	○	古代米の赤ご飯 <small>こだいまい あか</small> サゴシの柚庵焼き <small>ゆうあん や</small> 野菜のごま和え <small>やさい</small> こづゆ	牛乳 サゴシ 鶏肉 ほたてがい なんと 油揚げ	精白米 もち米 赤米 三温糖 さといも あられ麩 ごま	ほうれんそう にんじん こまつな ゆず だいずもやし だいこん ぶなしめじ えのきだけ	599	28.4
16	水	○	エビピラフ <small>はくさい</small> バミセリスープ くだもの	牛乳 ベーコン むきえび 鶏肉	精白米 精麦 じゃがいも バミセリ バター 米油	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく きゃべつ くだもの	635	24.8
17	木	○	梅ちりめんご飯 <small>うめ</small> 中華風卵焼き <small>ちゅうか ふうたまごや</small> 石狩汁 <small>いしかりじる</small>	牛乳 豚肉 たまご みそ 鮭 豆腐 出しこぼ	精白米 精麦 三温糖 かたくり粉 じゃがいも ごま油	にんじん たら 干ししいたけ たまねぎ だいこん ねぎ	603	28.2
18	金	○	豚肉とチンゲン菜のあんかけ焼きそば <small>ぶたにく</small> フルーツヨーグルト <small>さい</small>	牛乳 豚肉 ヨーグルト 寒天缶	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 粉糖 上白糖 米油 ごま油	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく 干ししいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ	688	22.1
21	月	○	ミルクパン <small>ほうれんそう</small> ほうれん草とチーズの卵焼き <small>たまごや</small> ジュリエンヌスープ	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 生クリーム ピザチーズ	ミルクパン 三温糖 米油	にんじん ほうれんそう たまねぎ にんにく セロリ キャベツ だいこん	597	27.9
22	火	○	黒豆ご飯 <small>くろまめ</small> 松風焼き <small>まつかぜ や</small> 白玉団子汁 <small>しらたまだんごじる</small>	牛乳 黒豆 鶏肉 豚肉 みそ たまご 出しこぼ	精白米 もち米 パン粉 三温糖 さといも 白玉餅 ごま	にんじん みずかけな ねぎ 干ししいたけ ごぼう だいこん はくさい	656	27.4
23	水	○	家常豆腐丼 <small>かじょうどうふどん</small> 白菜のスープ <small>はくさい</small>	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	精白米 精麦 三温糖 かたくり粉 米油 ごま油	にんじん にんにく しょうが たけのこ キャベツ セロリ 干ししいたけ	616	21.8
24	木	○	ピザトースト <small>ベーコン</small> ペイザンヌスープ <small>豚肉</small> アセロラゼリー <small>ピザチーズ</small>	牛乳 ベーコン 豚肉 ピザチーズ 粉寒天	食パン じゃがいも 上白糖 米油	青ピーマン にんじん かぶ(葉) かぶ たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリ	593	21.4
25	金	○	麦入りご飯 <small>むぎい</small> ほっけの塩焼き <small>ほっけ</small> 大豆とひじきの煮物 <small>だいず</small> さつま汁 <small>さつま</small>	牛乳 ほっけ さつま揚げ 大豆 鶏肉 みそ ひじき	精白米 精麦 こんにゃく 三温糖 さつまいも 米油	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	608	26.9
28	月	○	けんちんうどん <small>鶏肉</small> ささかまのカレー揚げ <small>かまぼこ</small>	牛乳 鶏肉 かまぼこ ささかまぼこ	冷凍うどん こんにゃく じゃがいも 薄力粉 コーンスターチ 米油	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	590	29.1
29	火	○	豚キムチ丼 <small>ぶた</small> めかたま汁 <small>めかた</small>	牛乳 豚肉 たまご めかぶわかめ	精白米 精麦 三温糖 かたくり粉 米油 ごま油 ごま	たら にんじん あさつき しょうが にんにく 干ししいたけ はくさい たまねぎ ねぎ	602	19
30	水	○	こぎつねご飯 <small>はん</small> いかのねぎ味噌焼き <small>みそや</small> 沢煮椀 <small>さわにわん</small>	牛乳 豚肉 油揚げ いか みそ	精白米 もち米 三温糖 米油	にんじん こまつな グリーンピース しょうが にんにく ねぎ だいこん 干ししいたけ	608	29.2
31	木	○	麦入りご飯 <small>むぎい</small> わかさぎの唐揚げ <small>からあげ</small> 野菜とわかめの梅和え <small>やさい</small> 田舎汁 <small>うめあ</small>	牛乳 豚肉 生揚げ わかさぎ あおのり わかめ	精白米 精麦 薄力粉 かたくり粉 三温糖 こんにゃく 米油	にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	614	22.9

★食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。



平均摂取栄養量	エネルギー		脂質	カルシウム	ビタミ				食物繊維
	Kcal	たんぱく質g			Aμg	B1mg	B2mg	Cmg	
学校給食摂取基準	660	13~28	18~22	350	140~420	0.4	0.5	23	6
3月の献立	635	23.6	22.2	322	204	0.3	0.38	31	4.5