

2022年（令和4年）



# 1月学校給食献立表



貝塚市学校給食会

貝塚市立津田小学校

日	献立	おもにエネルギーのもとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくるもとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
12日 (水)	ミートスパゲッティ ブロッコリーと コーンのサラダ	小型コッペパン 油 スパゲッティ 香りごまドレッシング	牛乳 豚ひき肉 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー コーン	塩 ケチャップ ソース コンソメ コショウ 塩
13日 (木)	ピラフ スープ ヨーグルト	精白米 大麦 バター 油	牛乳 ベーコン エビ 卵 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん パセリ	コンソメ 塩 コショウ 白ワイン コンソメ うすろしょうゆ 鶏がら 塩 コショウ
14日 (金)	みそ雑煮 豚肉と茎わかめの炒め煮	精白米 もち さといも 油 さとう ごま油	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ 白みそ 豚肉 茎わかめ	大根 金時にんじん 水菜 にんじん	削り節 こいロしょうゆ 酒 削り節
17日 (月)	白身魚の バーベキューソース 米粉ポタージュ アーモンド	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう じゃがいも 油 バター 米粉 アーモンド	牛乳 白身魚(ホキ) ベーコン 牛乳 生クリーム	青ねぎ 土しょうが にんにく りんごピューレ 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 コショウ 白ワイン 酒 こいロしょうゆ 鶏がら コンソメ 塩 コショウ
18日 (火)	ちゃんこ鍋 黒豆 鮭そぼろ	精白米 さとう さとう 白ごま 油	牛乳 ミートボール 平天 豚肉 黒豆 鮭フレーク	白菜 大根 にんじん ほうれん草 みつば	塩 うすろしょうゆ みりん 出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 塩 酒
19日 (水)	冬野菜のカレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 油 さとう	牛乳 豚肉	大根 玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご 黄桃缶 バイン缶	カレールウ ソース 塩 コショウ ガーリックパウダー
20日 (木)	あんかけうどん きびなごの天ぷら	小型コッペパン うどん 片栗粉 揚げ油	牛乳 鶏肉 うすあげ きびなご(小麦粉付き)	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ たけのこ 青ねぎ 土しょうが	うすろしょうゆ こいロしょうゆ みりん 出し昆布 削り節 塩
21日 (金)	さばのみそ煮 けんちん汁	精白米 さとう さといも	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 鶏肉 うすあげ 豆腐	土しょうが 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 うすろしょうゆ 削り節
24日 (月)	じゃこ昆布ご飯 みそ汁 にんじんしりしり	精白米 ごま油 白ごま さとう ごま油	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 わかめ 豆腐 みそ うすあげ ツナ油漬け	にんじん ごぼう 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ にんじん	昆布茶 こいロしょうゆ みりん うすろしょうゆ 削り節 うすろしょうゆ
25日 (火)	カレー鍋 ポテトサラダ	コッペパン じゃがいも 油 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 ミートボール 厚揚げ チキンウインナー ハム	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ にんじん きゅうり	カレールウ ソース 鶏がら 塩 コンソメ コショウ 塩 コショウ
26日 (水)	すき焼き風煮 紅白なます	精白米 さとう 油 さとう 白ごま	牛乳 牛肉 焼き豆腐 うすあげ	白菜 玉ねぎ 糸こんにゃく えのきたけ 青ねぎ 春菊 大根 にんじん	こいロしょうゆ 塩 うすろしょうゆ 酢
27日 (木)	チリコンカン 白菜のスープ りんごゼリー	コッペパン 金時豆 油 油	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 卵	玉ねぎ 白菜 玉ねぎ にんじん パセリ りんごゼリー	ガーリックパウダー チリパウダー トマトピューレ ケチャップ ソース ローリエ 塩 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 うすろしょうゆ コショウ
28日 (金)	炒りうの花 豚汁 手作りふりかけ	精白米 さとう 油 油 さとう 白ごま	牛乳 おから うすあげ 豚肉 平天 みそ うすあげ	にんじん 青ねぎ 干しいたけ にんじん 玉ねぎ 大根 青ねぎ しめじ こんにゃく	こいロしょうゆ うすろしょうゆ 削り節 削り節 こいロしょうゆ みりん
31日 (月)	豚キムチ かきたま汁 味付けのり	精白米 ごま油 さとう ねりごま じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 卵 味付けのり	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく みつば えのきたけ にんじん	こいロしょうゆ うすろしょうゆ 削り節

## 今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (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 (μg RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	654	25.7	20.8	2.3	345	85	2.1	223	0.48	0.57	20	4.1
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上



明けまして  
おめでとうございます  
今年もよろしく  
お願いします。

