

1月学校給食献立表

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
11日 (水)	焼きスパゲッティ ブロッコリーと コーンのサラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 イカ ちくわ	キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん ブロッコリー コーン	ソース 濃厚ソース 塩 酒 コショウ 塩
12日 (木)	かやくご飯 豆乳みそ汁	精白米 精麦	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 豆乳 みそ	にんじん たけのこ こんにゃく 白菜 大根 にんじん しめじ 春菊	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 酒 削り節
13日 (金)	みそ雑煮 黒豆 ふりかけ	精白米 もち さといも さとう	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ 白みそ 黒豆 ふりかけ(のりかつお)	大根 金時にんじん 水菜	削り節 こいロしょうゆ
16日 (月)	白身魚の バーベキューソース 白菜のスープ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう 油	牛乳 白身魚(ホキ) ベーコン 卵	青ねぎ 土しょうが にんにく りんご 白菜 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 ローリエ コンソメ 塩 うすロしょうゆ コショウ
17日 (火)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 油 ジャがいも	牛乳 牛肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん 福神漬け 大根 にんじん	カレールウ ソース 塩 コショウ ガーリックパウダー 柑橘ドレッシング
18日 (水)	鶏すきうどん 大豆の炒り煮	小型コッペパン うどん さとう さとう 白ごま	牛乳 鶏肉 炒り大豆 ちりめんじゃこ	玉ねぎ 白菜 にんじん 春菊 えのきたけ 青ねぎ	出し昆布 削り節 うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん こいロしょうゆ
19日 (木)	里芋ご飯 豚汁 アーモンド	精白米 さといも アーモンド	牛乳 鮭 昆布 豚肉 平天 うすあげ みそ	土しょうが 大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ こんにゃく	うすロしょうゆ 酒 削り節
20日 (金)	中華丼 茎わかめスープ	精白米 ごま油 さとう 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 イカ 豆腐 茎わかめ	白菜 にんじん ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ 土しょうが 緑豆もやし にんじん 白ねぎ	酒 塩 中華スープ こいロしょうゆ オイスターソース 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ
23日 (月)	白菜のクリームシチュー オレンジポンチ	コッペパン ジャがいも 油 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	白菜 玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース みかん缶 アロエ缶 黄桃缶 オレンジジュース	鶏がら 塩 ローリエ コンソメ コショウ
24日 (火)	さばのみそ煮 かきたま汁 大根の即席漬け	精白米 さとう ジャがいも さとう ごま油	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 鶏肉 かまぼこ 卵	土しょうが 春菊 にんじん えのきたけ 大根	酒 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節 塩 酢 こいロしょうゆ 七味
25日 (水)	ピザソース キャベツスープ チーズ	コッペパン オリーブ油 さとう 油	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト缶 キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	トマトピューレ ケチャップ 塩 コショウ バジル 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ
26日 (木)	豚肉と大豆の 炊き込みご飯 中華スープ ぼんかん	精白米 もち米 栗 ラード さとう 春雨 片栗粉	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 にんじん 青ねぎ ぼんかん	鶏がら 削り節 うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
27日 (金)	豆腐チゲ もやしのナムル	精白米 さとう ごま油 ごま油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ ハム	白菜 白菜キムチ 緑豆もやし 白ねぎ なら 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	豚骨 塩 こいロしょうゆ こいロしょうゆ 酢 七味
30日 (月)	わかさぎフライ ポトフ	コッペパン 揚げ油 ジャがいも	牛乳 わかさぎフライ フランクフルト	玉ねぎ 大根 キャベツ にんじん パセリ	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ こいロしょうゆ
31日 (火)	筑前煮 わかめとツナの炒め物	精白米 ジャがいも 油 さとう 油 白ごま	牛乳 鶏肉 がんもどき 平天 ちくわ わかめ ツナ水煮	こんにゃく にんじん たけのこ さやいんげん 土しょうが 玉ねぎ コーン 青ねぎ	こいロしょうゆ 削り節 豆板醤 酒 こいロしょうゆ

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)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	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	609	23.3	18.2	2.6	326	1.9	184	0.33	0.48	23	3.8
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%