

2013年(平成25年)

1月学校給食献立表

貝塚市学校給食会
貝塚市立中央小学校

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
9日 (水)	焼きビーフン ブロッコリーと コーンのサラダ	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油 香りごまドレッシング	牛乳 豚肉 エビ	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ ブロッコリー コーン	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ 塩
10日 (木)	鶏肉のから揚げ わかめスープ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 白ごま	牛乳 鶏肉 わかめ 卵	土しょうが キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	うすろしょうゆ みりん 鶏がら 中華スープ 削り節 うすろしょうゆ 塩 コショウ
11日 (金)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 油 じゃがいも さとう	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け りんご パイン缶 黄桃缶	カレールー ソース 塩 コショウ
15日 (火)	みそ雑煮 黒豆 みかん	小型コッペパン 冷凍もち さといも さとう	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ 白みそ 黒豆	大根 金時にんじん 水菜 みかん	削り節 こいロしょうゆ
16日 (水)	シーフードピラフ スープ 型抜きチーズ	精白米 精麦 バター 油	牛乳 イカ エビ ベーコン 卵 型抜きチーズ	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ にんじん パセリ	白ワイン コンソメ 塩 コショウ 鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすろしょうゆ
17日 (木)	肉じゃが ★ベーコンと じゃこの炒め物	うすまきパン マーマレード&マーガリン じゃがいも さとう 油 白ごま ごま油	牛乳 牛肉 ベーコン ちりめんじゃこ	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 緑豆もやし 小松菜	こいロしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ コショウ
18日 (金)	★ツナ大豆ご飯 豆乳みそ汁	精白米 白ごま さとう	牛乳 ツナ油漬け 大豆 鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ	にんじん 土しょうが 白菜 大根 みつば にんじん しめじ	こいロしょうゆ 酒 削り節 削り節
21日 (月)	きのこスパゲッティ れんこんのサラダ りんごゼリー	小型コッペパン スパゲッティ バター 油 ソイドレッシング	牛乳 ベーコン 茎わかめ	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ えのきたけ 生しいたけ れんこん にんじん りんごゼリー	こいロしょうゆ 塩 コショウ
22日 (火)	すき焼き風煮 紅白なます	精白米 さとう 油 すき焼き麩 さとう 白ごま	牛乳 牛肉 焼き豆腐 うすあげ	白菜 玉ねぎ こんにゃく 春菊 青ねぎ えのきたけ 大根 金時にんじん	こいロしょうゆ 塩 うすろしょうゆ 酢
23日 (水)	チキンカツ ゆでキャベツ ミネストローネ	ごまパーカーパン 揚げ油 マカロニ じゃがいも バター	牛乳 チキンカツ ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト缶 パセリ	トンカツソース 塩 塩 コンソメ ケチャップ コショウ
24日 (木)	豆腐のチャンプルー 大根と鶏肉のスープ アーモンド	小型パインパン 油 ごま油 油 片栗粉 アーモンド	牛乳 ツナ油漬け 豆腐 鶏肉	にんじん 緑豆もやし 土しょうが にら キャベツ 大根 にんじん 白ねぎ しめじ チンゲン菜	塩 こいロしょうゆ 鶏がら ローリエ コンソメ 酒 うすろしょうゆ 塩 コショウ
25日 (金)	さんまのしょうが煮 豚汁 味付けのり	精白米 さとう	牛乳 さんま 豚肉 うすあげ ごぼう天 みそ 味付けのり	土しょうが 玉ねぎ にんじん 青ねぎ 大根 こんにゃく しめじ	こいロしょうゆ 酒 みりん 削り節
28日 (月)	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	出し昆布 削り節 うすろしょうゆ こいロしょうゆ みりん こいロしょうゆ
29日 (火)	ふぎと豚肉のきんぴら けんちん汁 ひじき入りふりかけ	精白米 油 ごま油 白ごま さとう さといも 白ごま さとう	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 うすあげ ちりめんじゃこ ひじき	ふぎ にんじん 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ 土しょうが	塩 七味 みりん 酒 こいロしょうゆ うすろしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ みりん
30日 (水)	さわらのおろし煮 白菜の煮物 するめ	黒糖パン 揚げ油 さとう 小麦粉 さとう	牛乳 さわら 豚肉 ごぼう天 うすあげ するめ	大根 白菜 春菊 にんじん	みりん こいロしょうゆ 削り節 酒 うすろしょうゆ 出し昆布 削り節
31日 (木)	ベーコンポテト カレースープ ヨーグルト	コッペパン じゃがいも 油 油	牛乳 ベーコン 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	塩 コショウ コンソメ 鶏がら ローリエ カレー粉 酒 塩 うすろしょうゆ

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	673	24.8	22.9	2.6	368	2.1	207	0.34	0.51	27	4.1
文科省基準	660	13~28	☆	2.5未満	350	3.0	140~420	0.40	0.50	23	6.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%