

2016年（平成28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
12日 (火)	ピピンパ わかめスープ	精白米 白ごま 油 さとう ごま油 白ごま	牛乳 牛肉 きざみのり わかめ	ぜんまい水煮 大豆もやし 青ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ	こいロしょうゆ 塩 ラー油 鶏がら うすロしょうゆ 削り節 中華スープ 塩 コショウ
	★ソーススパゲッティ ほうれん草のサラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 イカ ちくわ	キャベツ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 にんじん 緑豆もやし コーン	塩 酒 ソース 濃厚ソース コショウ 塩
14日 (木)	洋風鍋 フルーツコンポート	コッペパン じゃがいも さとう	牛乳 フランクフルト ベーコン	白菜 フロッコリー にんじん りんご パイン缶 黄桃缶 ナタデココ	塩 鶏がら ローリエ コンソメ コショウ
	みぞ雑煮 黒豆 ふりかけ	精白米 冷凍もち さといも さとう	牛乳 鶏肉 冷凍焼き豆腐 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
18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
	豚肉と茎わかめの炒め煮 けんちん汁	精白米 油 さとう ごま油 さといも	牛乳 豚肉 茎わかめ 鶏肉 うすあげ 豆腐	にんじん 大根 金時にんじん ごぼう 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 削り節 七味 うすロしょうゆ 削り節
20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
	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 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
22日 (金)	つくね汁 炒りうの花 手作りふりかけ	精白米 さとう 油 油 さとう 白ごま	牛乳 荒挽き鶏つくね 豆腐 みそ うすあげ 冷凍おから うすあげ ちりめんじゃこ 青のり 削り 節	白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ にんじん 青ねぎ	削り節 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ みりん
	25日 (月)	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 バター	牛乳 鮭 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ かぶ にんじん ほうれん草 しめじ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ オレンジジュース	鶏がら 塩 ローリエ コンソメ コショウ
	26日 (火)	筑前煮 もやしとにらの炒め物 小魚佃煮	精白米 さといも 油 さとう 油	牛乳 鶏肉 がんもどき ベーコン 小魚佃煮	たけのこ こんにゃく れんこん 金時にんじん 土しょうが さやいんげん 干しいたけ 緑豆もやし にら えのきたけ
27日 (水)	鶏肉の唐揚げソース和え キャベツスープ アーモンド	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう ごま油 油 アーモンド	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 コショウ ガーリックパウダー ケチャップ ソース カレー粉 酢 コンソメ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ
	28日 (木)	豚肉と大豆の 炊き込みご飯 中華スープ	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
29日 (金)	さばのみそ煮 かきたま汁 ★大根の即席漬け	精白米 さとう 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 白菜 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

★は新献立です。

## 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	633	24.1	19.8	2.7	331	2.0	220	0.33	0.50	22	4.0
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%