

1月学校給食献立表

貝塚市学校給食会
貝塚市立東山小学校

2013年(平成25年)

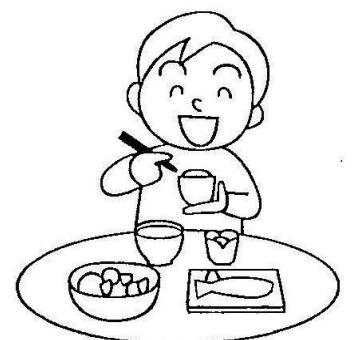
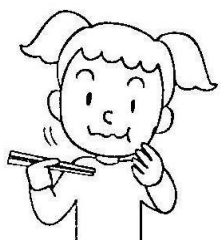
月	火	水	木	金
<p>がつ もくひょう 1月の目標 かんしゃ た ・感謝して食べよう。</p> 	<p>9 ブロッコリーと コーンの サラダ</p>  <p>コガタコッパパン やきビーフ ビーフ</p> <p>やきビーフ ブロッコリーとコーンのサラダ</p>	<p>10 とりにくの からあげ</p>  <p>コッパパン わかめ スープ</p> <p>とりにくのからあげ わかめスープ</p>	<p>11 フルーツ コンポート</p>  <p>ふくじんづけ カレーライス</p> <p>カレーライス ふくじんづけ フルーツコンポート</p>	
<p>14 せいじん ひ 成人の日</p> 	<p>15 みかん</p>  <p>くろまめ みそ そうじ</p> <p>みそそうじ くろまめ みかん</p>	<p>16 かたぬき チーズ</p>  <p>シーフード ピラフ スープ</p> <p>シーフードピラフ スープ かたぬきチーズ</p>	<p>17 ★ベーコンとじゃこの いためもの</p>  <p>マーマレード フィッシュ ソーダ</p> <p>うずまきパン にくじゃが</p> <p>にくじゃが ★ベーコンとじゃこのいためもの</p>	<p>18</p>  <p>★ツナだいず ごはん とくにゃく みそしる</p> <p>★ツナだいずごはん とうにゅうみそしる</p>
<p>21 りんごゼリー</p>  <p>れんこんの サラダ きのこ スパゲッティ</p> <p>きのこスパゲッティ れんこんのサラダ りんごゼリー</p>	<p>22 こうはく なます</p>  <p>ごはん すきやき うどん</p> <p>すきやきうどん こうはくなます</p>	<p>23 ゆでキャベツ チキンカツ</p>  <p>ゆでキャベツ チキンカツ ミネストローネ</p> <p>チキンカツ ゆでキャベツ ミネストローネ</p>	<p>24 とうふの チャンプル</p>  <p>アーモンド チャンプル だいこんと とりにくの スープ</p> <p>とうふのチャンプル だいこんととりにくの スープ アーモンド</p>	<p>25 さんまの しょうがに ぶたじる</p>  <p>あじつけのり さんまの しょうがに ぶたじる</p> <p>さんまのしょうがに ぶたじる あじつけのり</p>
<p>28 だいすの いりに</p>  <p>コガタコッパパン とりすき うどん</p> <p>とりすきうどん だいすのいりに</p>	<p>29 ふきとぶたにくの きんぴら</p>  <p>ふりかけ ごはん けんちん じる</p> <p>ふきとぶたにくのきんぴら けんちんじる ひじきいりふりかけ</p>	<p>30 さわらの おろしに するめ</p>  <p>コガタコッパパン はくさいの にもの</p> <p>さわらのおろしに はくさいのにも するめ</p>	<p>31 ベーコン ポテト</p>  <p>ヨーグルト コッパパン カレー スープ</p> <p>ベーコンポテト カレースープ ヨーグルト</p>	

※献立は内容を一部変更する場合があります。★は新献立です。

1月24日～30日は『全国学校給食週間』です。

今年度の給食週間のテーマは

「食事のマナーを考えよう」です。



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
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	うす口しょうゆ みりん 鶏がら 中華スープ 削り節 うす口しょうゆ 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 ジャがいも さとう	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け りんご バイン缶 黄桃缶	カレー粉 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 こい口しょうゆ
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 うす口しょうゆ
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 マーメレード&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	こい口しょうゆ 削り節 こい口しょうゆ 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	こい口しょうゆ コショウ こい口しょうゆ 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	こい口しょうゆ 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	こい口しょうゆ 塩 うす口しょうゆ 酢
23日 (水)	チキンカツ ゆでキャベツ ミネストローネ	こまパーカーパン 揚げ油 マカロニ ジャがいも 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 こい口しょうゆ 鶏がら ローリエ コンソメ 酒 うす口しょうゆ 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	こい口しょうゆ 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 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん こい口しょうゆ
29日 (火)	ふきと豚肉のきんぴら 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	ふき 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 こい口しょうゆ うす口しょうゆ 削り節 こい口しょうゆ 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 こい口しょうゆ 削り節 うす口しょうゆ 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 ジャがいも 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 うす口しょうゆ

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%