



給食献立予定表

今月の目標: 給食に感謝しよう!

給食回数: 17回
米粉パン: 1回
米飯回数: 12回
県産小麦: 0回

日付	こ ん だ て め い	加リー (kcal) タンパク (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も な ざ い り よ う						行事など
			あかの食品		みどりの食品		きいろの食品		
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
8 (水)	★★★七草献立★★★ 麦入りご飯 牛乳 豚肉の味噌漬焼き ごまあえ 七草汁	590 26.7 16.5 1.69	牛乳 みそ なると巻	ぶた肉 とり肉 花かつお	しょうが キャベツ だいこん かぶ	こまつな にんじん かぶ葉 せり	こめ さとう ごま	むぎ ごま	
9 (木)	パン いちごクリームサンド 牛乳 ミートボールと野菜の加熱 ゆで野菜	667 23.6 21.6 2.93	牛乳 生クリーム ベーコン わかめ とり肉	とり肉 ぶた肉	キャベツ たまねぎ	にんじん いちご グリーンピース	さとう じゃがいも でん粉	パン サラダ油	
10 (金)	麦入りご飯 チキンカレー 牛乳 ゆで野菜 ヨーグルト	671 22 16.9 2.31	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	チーズ	たまねぎ グリーンピース ブロッコリー	にんじん 粒とうもろこし	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも	6年生給食 11:45~
14 (火)	ミートソーススパゲティ 牛乳 ミルク ゆで野菜	643 33.8 15.6 2.39	牛乳 ぶた肉	牛肉 チーズ	キャベツ こまつな しょうが トマトピューレ	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース	スパゲティ 小麦粉 マーガリン	オリーブオイル サラダ油	
15 (水)	★★★いちごの日★★★ 麦入りご飯 牛乳 モロフライ おひたし スープ煮 いちご	657 25.9 20.5 1.95	牛乳 卵	モロ ウィンナー	こまつな だいこん いちご	はくさい にんじん	こめ 小麦粉 サラダ油	むぎ パン粉	JA様から いちご贈呈
16 (木)	パン いちごジャム 牛乳 オムレツ ポークビーンズ ゆで野菜	627 26.4 21.5 2.56	牛乳 大豆 卵	ぶた肉 チーズ	たまねぎ えだまめ キャベツ	にんじん トマトピューレ こまつな	パン 油	ジャム じゃがいも	
17 (金)	麦入りご飯 牛乳 さばのねぎみそ焼き くるみあえ 里芋の中華煮 みかん	682 27.8 18.5 2.67	牛乳 みそ ぶた肉	さば くるみ	しょうが ほうれんそう にんじん みかん	ねぎ もやし にんにく	こめ さとう こんにゃく ごま油	むぎ さといも サラダ油	6年生 中学校見学
20 (月)	麦入りご飯 牛乳 セルフ中華丼 チンゲンサイと豆腐のスープ	632 29.6 19.5 1.68	ぶた肉 かまぼこ うずら卵水煮 豆腐	むきえび いか 牛乳 わかめ	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	はくさい にんじん ピーマン えだまめ	こめ サラダ油 でん粉	むぎ さとう ごま油	
21 (火)	オムライス 牛乳 あさりのチャウダー アセロラゼリー	661 26.2 22.5 2.66	とり肉 牛乳 脱脂粉乳	卵 あさり ベーコン	たまねぎ 粒とうもろこし グリーンピース	にんじん マッシュルーム パセリ	こめ マーガリン 小麦粉	むぎ じゃがいも	
22 (水)	酢飯 手巻き寿司 牛乳 ごぼうサラダ すまし汁	622 22.9 23.2 2.89	なっとう ツナ はんぺん のり	チーズ 牛乳 花かつお	もやし 粒とうもろこし もやし	ごぼう にんじん ほうれんそう	こめ さとう	むぎ	
23 (木)	パン チョコジャム 牛乳 白身魚のアーモンドがけ ゆで野菜 マカロニクリーム煮	646 28.9 23.3 2.15	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	たら むきえび	しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん	パセリ 粒とうもろこし たまねぎ グリーンピース	パン でん粉 さとう マカロニ	チョコジャム サラダ油 アーモンド 小麦粉	
☆☆☆毎年1/24~1/30は全国学校給食週間です☆☆☆									
24 (金)	★★★全市統一宮っ子ランチ★★★ 麦入りごはん 牛乳 里芋コロケ もやしとニラのごまあえ ゆずゼリー かんぴょうの卵とじ (裏面参照)	658 19.5 18.5 2.18	牛乳 花かつお ぶた肉	卵 みそ	もやし にんじん ねぎ たまねぎ	にら かんぴょう ほうれんそう ゆず	こめ さといも パン粉 ごま	むぎ 菜種油 さとう 小麦粉 マッシュポテト	す割 すし に◎い◎ つ全食 いて学習 の校校校 理給給給 解食食食 を週週週 を深間は めて、こ 関のよ重 心をうな をな学役 め校校割 た給をし め食の果 の一意識 週義し 間やと で役望
27 (月)	★★★細谷っ子人気献立★★★ わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 磯辺和え 春雨坦々スープ	680 26 25.4 2.98	わかめ とり肉	ぶた肉 牛乳	ほうれんそう えのきたけ にんじん こまつな	キャベツ はくさい ねぎ しょうが	でん粉 はるさめ むぎ	サラダ油 こめ	
28 (火)	★★★昔の給食再現献立★★★ 麦入りご飯 牛乳 焼き魚 (さんま) つけもの 具だくさんみそ汁	660 26.6 24.3 1.81	牛乳 ぶた肉 みそ	さんま とうふ	つけもの だいこん こまつな	にんじん ごぼう	こめ さといも サラダ油	むぎ こんにゃく	
29 (水)	★★★しもつかれに挑戦献立★★★ 麦入りごはん 牛乳 ぎょうざ しもつかれ 小松菜とじゃこの炒め物	599 23.6 17.9 1.45	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ	さけ きざみあげ ぶた肉	だいこん こまつな にら にんにく	にんじん キャベツ ねぎ	こめ ごま油 さとう	むぎ サラダ油 小麦粉	
30 (木)	★★★今も昔も人気献立★★★ 米粉揚げパン 牛乳 肉団子スープ フルーツヨーグルト	658 23.5 23.5 1.95	牛乳 卵	とり肉 ヨーグルト	たまねぎ はくさい こまつな パイン缶詰	しょうが たけのこ みかん缶詰 もも缶詰	米粉パン グラニュー糖 はるさめ	さとう でん粉 ナタ・デ・ココ	
31 (金)	五穀ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごまあえ まろやか味噌汁	671 25.2 21.4 2.55	牛乳 きざみあげ 豆乳	いわし みそ 花かつお	しょうが にんじん だいこん ねぎ	ほうれんそう キャベツ ごぼう	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油 ごま	スケート 競技大会

※小学校(中学年)1人1回あたりの学校給食摂取基準→エネルギー640Kcal, たんぱく質24.9g, 脂質17.8~21.3g, 塩分2g

※1月平均→エネルギー650Kcal, たんぱく質24g, 脂質17.8g, 塩分2.28g

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※「おもなざいりょう」の太字は細谷地区産(JAみどり会)の野菜を納めていただきます。