



令和3年度

# 1月分 予定献立表

1-34 豊郷中央小学校

日付	こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	1食分-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	おもなざいりょう 太字は、豊郷地域産を使用予定・牛乳は 栃木県産		
			おもにエネルギーとなる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる
11 (火)	スパゲティ ミートソース だいこんサラダ オレンジ	644 29.5 22.9 1.3	スパゲティ あぶら こめ ごま	牛乳 ぶたにく	しょうが にんにく トマト たまねぎ キャベツ コーン えだまめ ブロッコリー <b>だいこん にんじん</b> オレンジ
12 (水)	<b>宮っ子ランチ</b> むぎごはん さといもコロケ もやしとにらのご まあえ かんぴょうのたまごとじめる ゆずゼリー	659 20.3 18.9 1.6	<b>こめ</b> あぶら おおむぎ さといも こむぎこ ごま パンこ さとう	牛乳 たまご みそ ぶたにく	もやし <b>にんじん</b> かんぴょう にら <b>ねぎ</b> ゆず こまつな たまねぎ
13 (木)	ごはん やきとりふうあえもの いものこじる あじのり	638 28.1 14.4 1.9	<b>こめ</b> さとう <b>さといも</b>	牛乳 みそ とりにく のり ぶたにく とうふ	しょうが こまつな <b>にんじん</b> ねぎ こんにゃく
14 (金)	えだまめおこわ いわしのみりんづけ いそべあえ かわりきんぴら	618 26.7 17.3 1.5	<b>もちこめ (学校米)</b> <b>こめ</b> ごま さとう あぶら	牛乳 いわし のり ぶたにく	えだまめ <b>にんじん</b> <b>ほうれんそう</b> ほししいたけ キャベツ こんにゃく ごぼう
17 (月)	ごはん たにんどん どさんこじる ヨーグルト	694 27.6 21.0 1.6	<b>こめ</b> じゃがいも さとう あぶら 乳なしマーガリン	牛乳 みそ ぶたにく ヨーグルト たまご わかめ	たまねぎ にんにく <b>にんじん</b> もやし たけのこ コーン えだまめ <b>ねぎ</b>
18 (火)	こめこパン とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさいサラダ いちご	656 25.5 26.6 1.7	こめこパン さとう でんぷん はるさめ あぶら ごま じゃがいも	牛乳 とりにく	しょうが レモン <b>ほうれんそう</b> パセリ キャベツ いちご <b>にんじん</b>
19 (水)	<b>なかよしメニュー (豊郷北小)</b> むぎごはん とりにくのねぎみそやき ほうれんそうののりいっぱいサラダ さといものちゅうかに	634 28.3 17.4 1.6	<b>こめ</b> <b>さといも</b> おおむぎ あぶら さとう ごま	牛乳 みそ とりにく のり ぶたにく	しょうが <b>だいこん</b> <b>ほうれんそう</b> にんにく <b>にんじん</b> もやし <b>ねぎ</b> こんにゃく いんげん
20 (木)	ごこくごはん ごぼうカレー ゆでやさいサラダ いよかん	651 20.0 17.7 1.5	<b>こめ</b> きび アマツカ おおむぎ あわ ごま あぶら こむぎこ じゃがいも	牛乳 ぶたにく	しょうが にんにく トマト たまねぎ りんご もやし <b>にんじん</b> キャベツ ごぼう えだまめ いよかん
21 (金)	パン フルーツクリーム チキンピカタ やさいスープ	685 23.7 28.5 2.0	パン さとう	牛乳 こなチーズ とりにく たまご 卵乳なしソーセージ	みかん パイン もも パセリ キャベツ たまねぎ もやし <b>にんじん</b> こまつな
24 (月)	<b>全国郷土料理 (岐阜県)</b> ごもくごはん けいちゃんやき ごまあえ みそしる	613 27.2 18.2 2.3	<b>こめ</b> あぶら さとう ごま	牛乳 とうふ とりにく わかめ あぶらあげ みそ	ごぼう たけのこ <b>にんじん</b> こんにゃく しめじ にら しょうが にんにく キャベツ <b>ほうれんそう</b> もやし <b>ねぎ</b>
25 (火)	<b>全国郷土料理 (鹿沼市)</b> パン いちごジャム あじのアーモンドフライ ゆでやさいサラダ インドに	702 30.1 26.6 2.2	パン いちごジャム こむぎこ アーモンド パンこ じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく あじ さつまあげ たまご うすらたまご	キャベツ たまねぎ <b>にんじん</b> こんにゃく もやし いんげん コーン
26 (水)	<b>全国郷土料理 (青森県)</b> ごはん いかのなんぶやき おひたし せんべいじる りんご	628 30.2 12.8 2.3	<b>こめ</b> こむぎせんべい ごま	牛乳 いか とりにく	キャベツ <b>はくさい</b> もやし ごぼう <b>にんじん</b> しめじ しらたき <b>ねぎ</b> りんご
27 (木)	<b>全国郷土料理 (栃木県)</b> むぎごはん もろのみそやき からしあえ かんぴょうのいために	637 31.3 16.8 2.1	<b>こめ</b> あぶら おおむぎ さとう ごま	牛乳 あぶらあげ もろ たまご みそ とりにく	しょうが かんぴょう <b>にんじん</b> えだまめ <b>はくさい</b> ほししいたけ もやし ごぼう こまつな
28 (金)	<b>全国郷土料理 (宮城県)</b> ごはん ささかまぼこのにしょくあげ だいこんおろし あぶらふのみそしる	620 23.3 15.4 2.4	<b>こめ</b> こむぎこ さとう ふ	牛乳 みそ ささかまぼこ のり たまご わかめ	<b>だいこん</b> <b>ねぎ</b>
31 (月)	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき おひたし ひじきとだいずのいりに	608 28.5 17.5 1.6	<b>こめ</b> おおむぎ あぶら さとう	牛乳 だいず ぶたにく あぶらあげ ひじき さつまあげ	しょうが <b>ほうれんそう</b> <b>にんじん</b> <b>はくさい</b> こんにゃく もやし えだまめ
平均値		エネルギー 646kcal たんぱく質 26.6g 脂質 19.4g 塩分 1.8g			

小学校中学年1人1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal, たんぱく質 21.1~32.5g, 脂質 14.4~21.6g, 塩分 2g未満

◎ 材料, その他の都合により献立を変更することがあります。

◎ 12月13日に, 給食食材(にんじん)の放射性物質自主検査を実施しました。

結果は, 放射性セシウム, 放射性ヨウ素ともに定量下限値未満でしたので, お知らせいたします。

※ 24日(月)~28日(金)は学校給食週間にちなんだ全国の郷土食や特産品を使用した献立を実施します。

- ◎ 24日(月) 岐阜県(五目ごはん・けいちゃん焼き)
- ◎ 25日(火) 栃木県鹿沼市(インド煮)
- ◎ 26日(水) 青森県(南部焼き・せんべい汁・りんご)
- ◎ 27日(木) 栃木県(米・牛乳・もろ・かんぴょう・卵・ごぼう)
- ◎ 28日(金) 宮城県(ささかまぼこ・油ふ)

