

令和4年

1月 よていこんだてひょう



公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I補給-(kcal)	
					たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン		たんすいかぶつ炭水化物	しつ脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)
11	火	○	ごはん	松風やき 白菜なます 白玉そうじ いりこナッツ	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ かまぼこ	牛乳 かえりにほし	にんじん	長ねぎ しょうが 白菜 大根 ごぼう	米 パン粉 砂糖 白玉もち	サラダ油 白ごま アーモンド	692 31.9 20.9 2.4	
12	水	○	わかめごはん	赤魚のいちやほし 五目豆 えのきのみそ汁 手作りカフェオレゼリー	赤魚 大豆 豆腐 ゼラチン	牛乳 昆布 わかめ 生クリーム	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ	米 むぎ おふ 砂糖	白ごま	628 30.5 15.8 2.7	
13	木	○	むぎごはん	牛どん(ぐ) ちぐさあえ のっぺい汁 りんご	牛肉 油あげ とり 肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし ほししいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ りんご	米 むぎ 砂糖 里芋 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油	669 26.3 18.9 2.1	
14	金	○	肉うどん (ソフトめん)	れんこんの手作りかきあげ きりぼし大根のおかかあえ	たまご かつお節 ぶた肉 なた 油あげ	牛乳	にんじん 糸みつば こまつな	れんこん 玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ	ソフトめん 小むぎ粉 砂糖	サラダ油	642 26.6 15.8 1.7	
17	月	○	むぎごはん	あじのあげに わふうサラダ ぐたくさんとうにゅう汁 いちご 2粒	あじ ぶた肉 油あげ とうにゅう	牛乳 のり	こまつな にんじん	えのきたけ ごぼう 大根 白菜 長ねぎ いちご	米 むぎ 砂糖 さつま芋	サラダ油	632 25.8 16.9 2.2	
18	火	○	ごはん	手作りはるまき きゅうりともしのナムル キムチなべ	ぶた肉 焼豆腐 うすら卵	牛乳	にんじん なら	しょうが たけのこ もやし きゅうり コーン えのきたけ 大根 白菜 長ねぎ	米 はるさめ 片栗粉 砂糖 春巻きの皮	サラダ油 ごま油 白ごま	645 21.3 24.3 2.0	
19	水	○	むぎごはん	さばのカレーやき なっとうあえ かぶのみそ汁 ソフール元気ヨーグルト	さば 油あげ なっとう	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん かぶ葉	玉ねぎ かぶ	米 むぎ	白ごま	635 27.7 17.2 2.6	
20	木	○	丸わりパン (チーズ)	チリコンカン コーンサラダ フルーツミックス	ぶた肉 牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト 枝豆	にんにく 玉ねぎ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり 桃缶 みかん缶 ハイン缶	丸パン 砂糖 金時豆	サラダ油 バター	686 28.0 24.6 2.7	
21	金	○	ごはん	チキンカレー グリーンサラダ アップルパイ	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ しょうが きゅうり コーン りんご レモン汁	米 じゃがいも 小むぎ粉 砂糖 パイ生地	サラダ油 バター	671 21.4 19.4 2.2	
24	月	○	むぎごはん	えびのチリソース はるさめがた サンラータン デコボン	えび たら ハム ぶた肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ きゅうり ほししいたけ えのきたけ たけのこ デコボン	米 むぎ 砂糖 片栗粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	651 32.2 15.2 2.5	
25	火	○	ごはん	さけのちゃんちゃんやき きんとき豆のもの おじゃがもち汁	さけ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ 大根 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 おじゃがもち 金時豆	バター サラダ油	673 25.0 19.9 2.3	
26	水	○	むぎごはん	チキンなんばん きゅうりとじゃこのサラダ きりぼし大根のみそ汁	とり肉 豆腐	牛乳 ちりめん	にんじん	しょうが きゅうり もやし 大根 長ねぎ	米 むぎ 片栗粉 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	631 30.6 17.6 2.2	
27	木	○	ごはん	うなりくん玉子やき ひじき五目に とりどせ汁 ピーナツハニー	ちくわ 大豆 とり肉 たまご	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ しょうが ごぼう 本しめじ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 落花生 ごま	614 24.0 18.9 2.3	
28	金	○	ほうとう	いわしあげ玉フライ ゆずみそあえ 黒むしパン かみかみ大豆	ぶた肉 油あげ いわしハム 大豆	牛乳	かぼちゃ にんじん	大根 ほししいたけ 長ねぎ れんこん 白菜	ほうとう 小むぎ粉 黒蜜糖 さつま芋	サラダ油 油 白ごま	624 26.0 23.7 2.0	
31	月	○	ごはん	ホイコーロー のりマヨあえ はるさめスープ 黒ゴマプリン	ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ れんこん ほししいたけ	米 砂糖 片栗粉 はるさめ	サラダ油 白ごま 黒ごま	658 22.7 22.5 1.9	
給食回数 15 回					学校給食 摂取基準 (4年)		熱量: 650kcal たんぱく質: 24.0g(範囲21.1~32.5g) 脂質: 19.5g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量: 2.0g以下		月平均		650 26.7 19.4 2.3	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												

2022年が始まりました。今年もよろしくおねがいたします。

1月24日~30日は全国学校給食週間(ぜんこくがっこうきゅうしょくじゅうかん)です。

学校給食は明治22年、山形県の忠愛小学校でまずしい子どもたちのためにいきょうされたのがはじまりです。

全国学校給食週間にちなんで、今年も全国味めぐり給食(神奈川、北海道、宮崎、千葉、山梨)を実施します。

まだなかなか気軽に旅行できない時ですが、食事から旅行気分を味わってください。

