

令和5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類 ¹⁾ -(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	水	○	ごはん	手づくりまつかぜやきはくさいなます白玉そうにいりこナッツ	鶏肉 ぶたにく大豆 油あげ かまぼこ	牛乳 かえりにほし	にんじん こまつな	長ねぎ しょうが はくさい 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	687 31.7 20.7 2.4	
12	木	○	ごはん	ポークカレー ジャここんぶサラダ やさいチップス	ぶたにく	牛乳 チーズ 昆布 ちりめん	にんじん トマト こまつな かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ れんこん	米 ジャがいも 小むぎ粉 砂糖 さつまいも	サラダ油 バター ごま油 白ごま	665 21.6 21.0 2.2	
13	金	○	やきうどん	ぶりみそづけフライ ちぐさあえ パンダパン	ぶたにく かつお節 ぶり 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ もやし	うどん 砂糖 パンダパン	サラダ油 白ごま ごま油	635 26.8 23.8 2.3	
16	月	○	五目ごはん	あじのあげに からしあえ かぶのみそ汁 ほっかいどうヨーグルト	あじ 鶏肉 油あげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな ほうれん草 かぶ葉	ごぼう 干しいたけ もやし かぶ	米 砂糖	サラダ油	643 29.0 17.1 2.5	
17	火	○	ごはん	だいがくいも ごまあえ キムチなべ かみかみ大豆	ぶたにく 豆腐 うずら卵 大豆	牛乳	ほうれん草 こまつな にんじん なら	えのきたけ 大根 はくさい 長ねぎ	米 さつまいも 砂糖	サラダ油 黒ごま 白ごま ごま油	685 22.1 21.7 1.8	
18	水	○	ごはん	さけのからしみそやき なっとうあえ のっぺい汁 わらびもち	鮭 納豆 鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 三温糖 里芋 片栗粉	白ごま	635 26.0 16.3 1.9	
19	木	○	ごはん	手作りコロッケ きんぴらごぼう こまつなのみそ汁	ぶたにく たまご さつまあげ 豆腐 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ ごぼう	米 ジャがいも 砂糖 小むぎ粉 パン粉 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油	662 21.4 18.3 2.3	
20	金	○	丸わりパン (チーズ)	チリコンカン フロッコリーサラダ フルーツミックス	ぶたにく 牛肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト フロッコリー	にんにく 玉ねぎ グリンピース 桃缶 みかん缶 パイン缶 えだまめ	丸パン 砂糖 マカロニ きんとき豆	サラダ油 バター	690 27.6 27.1 2.4	
23	月	○	ごはん	ソースカツ のりマヨあえ おきりこみ風汁	豚ヒレカツ かまぼこ 鶏肉 油あげ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ れんこん 大根 干しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 里芋 うどん	サラダ油 白ごま マヨネーズ	659 24.3 18.1 2.4	
24	火	○	むぎごはん	さばのカレーやき わふうサラダ ぶたにくとはくさいのみそ汁 いちご2つ	さば ぶたにく 油あげ	牛乳 のり	こまつな にんじん	玉ねぎ えのきたけ はくさい いちご	米 むぎ 砂糖	サラダ油	629 28.4 19.7 2.6	
25	水	○	のざわな チャーハン	ししゃもいそべフライ ばいせんごまあえ ちゅうかなめこスープ ぶどうゼリー	かまぼこ たまご	ちりめん 牛乳	野沢菜 にんじん チンゲン菜	もやし キャベツ なめこ たけのこ えのきたけ 長ねぎ	米 むぎ 片栗粉	ごま油 白ごま サラダ油	620 23.9 22.5 2.3	
26	木	○	むぎごはん	牛どん(ぐ) ごぼうサラダ せんべい汁 りんご	牛肉 鶏肉 油あげ	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ ごぼう きゅうり 大根 はくさい 長ねぎ りんご	米 むぎ 砂糖	サラダ油 マヨネーズ 白ごま	662 24.1 22.3 2.0	
27	金	○	ごはん	手作りさつまあげ きりほしだいこんのもの さつま汁	たら いわし たまご 鶏肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	長ねぎ 枝豆 しょうが 大根 ごぼう	米 片栗粉 三温糖 さつま芋	サラダ油	672 25.1 18.0 2.0	
30	月	○	ごはん	うなりくん玉子やき ひじきごもくに 手作りつみれ汁 ピーナツハニー	ちくわ 大豆 いわし たまご 豆腐	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 大根 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 落花生 ごま	625 24.4 19.5 2.5	
31	火	○	しょうゆラーメン (ちゅうかめん)	肉まん ポパイサラダ パナナ	かつお節 ぶたにく やき豚 なると	牛乳 ちりめん わかめ	ほうれん草 こまつな	もやし 玉ねぎ コーン 長ねぎ パナナ	中華めん	白ごま サラダ油	640 26.5 18.4 2.5	
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		654 25.5 20.3 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。												

2023年がスタートしました。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しゅうかん)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(群馬、長野、青森、鹿児島、千葉)を実施します。

食事から全国の旅行気分を味わってください。

