

## 質 1月 よていこんだてひょう



				JE#-		公津の杜中学校学校給食共同調理場(小学校)					
			こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価	
	曜日	牛乳	しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと いっ <sub>むきいつ</sub>		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと たんすいかぶつ ししつ		I礼片 - (kcal) たんぱく質(g)
		30			たんぱく質	無機質	t	ビタミン <del>.</del>	炭水化物	脂質	脂質(g) 食塩相当量(g
8	水	0	ごはん	手作りまつかぜやき はくさいなます しらたまぞうに いりこナッツ	とり肉 ぶた肉 だいず 油あげ うめかまぼこ	牛乳 カタクチイワシ	にんじん こまつな	ながねぎ しょうが はくさい だいこん ごぼう	米 パンこ さとう しらたまもち	サラダ油 ごま アーモンド	703 32,0 20,8 2,4
9	木	0	五目ごはん	あじのしおやき のりマヨあえ かぶのみそ汁 プルーンヨーグルト	とり肉 あじ かまぼこ 油あげ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう かぶ葉	ごぼう 干ししいたけ キャベツ れんこん かぶ	米さとう	サラダ油 ごま マヨネーズ	588 28.6 16.2 2.4
10	舟	0	ごはん	だいがくいも おかかあえ すきやきふうに	かつおぶし 牛肉 とうふ	牛乳	こまつなにんじん	キャベツ もやし えのきたけ ながねぎ はくさい	米 さつまいも さとう おふ	サラダ油 ごま	685 23.3 18.0 1.7
14	火	0	ごはん	あかうおしろしょうゆやき なっとうあえ ぐだくさんとうにゅう汁 はちみつレモンゼリー	あかうお なっとう ぶた肉 油あげ とうにゅう	牛乳	ほうれんそう にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ	米 さつまいも ゼリー	ごま サラダ油	668 26.5 14.1 2.0
15	水	0	むぎごはん	プルコギどんのぐ きゅうりとじゃこのナムル フルーツミックス	牛肉 あつあげ	牛乳 ちりめん	にんじん にら	たまねぎ りんご ながねぎ にんにく きゅうり もやし もも缶 みかん缶 パイン缶	米 麦 さとう かたくりこ	ごま油 ごま	689 26,0 20,6 1,6
16	木	0	ソフトめん	ししゃもいそベフライ ばいせんごまあえ カレーなんばん みかん	とり肉 なると	牛乳 ししゃも あおのり	チンゲンサイ にんじん こまつな	もやし キャベツ たまねぎ ながねぎ みかん	ソフトめん さとう かたくりこ パンこ	サラダ油 ごま ドレッタング	669 26.8 22.2 2.5
17	金	0	ごはん	手作りとうふハンバーグおろしソース ブロッコリーのツナマヨあえ キャベツのみそ汁	とうふ とり肉 ぶた肉 だいず ツナ 油あげ	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ だいこん れんこん コーン キャベツ もやし えのきたけ	米 パンこ さとう おふ	マヨネーズ	680 28.6 23.0 2.3
20	月	0	むぎごはん	ぶたキムチ ちゅうかあえ ワンタンスープ おさかなアーモンド	ぶた肉 かまぼこ なると	牛乳 カタクチイワシ	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく はくさい ながねぎ きゅうり もやし 干ししいたけ	米 麦 さとう かたくりこ マロニー ワンタン	サラダ油 ごま ごま油 アーモンド	650 24.9 17.0 2.3
21	火	0	ごはん	ほきフライ 五目きんぴら えのきのみそ汁 いちご	ほき さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ 干ししいたけ れんこん えのきたけ いちご	米 さとう おふ パンこ	サラダ油 ごま油	601 21.7 15.4 2.2
22	水	0	こめこパン	フランクフルトケチャップ ソースがけ ゆではなやさい はくさいのクリームに	フランクフルト とり肉	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ はくさい しめじ	米粉パン こむぎこ	マヨネーズ サラダ油 バター なまクリーム	681 26.4 29.2 2.6
23	木	0	むぎごはん	とりのからあげ ユーリンソース はるさめサラダ やさいスープ 牧場の朝ヨーグルト	とり肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな 葉ねぎ	しょうが ながねぎ きゅうり 干ししいたけ もやし えのきたけ	米 麦 かたくりこ さとう はるさめ	サラダ油 ごま油	691 29.8 16.7 2.5
<b>★1</b>	/ <b>24</b> E	∃~3	0日は全国学校給	食週間★ 学校給食は明治22年に	山形県で始まった	たとされていま	す。当時の給食	②「おにぎり・塩鮭・	菜の漬物」にち	なんだ献立です	0
	金	0	ごはん	さけのしおやき たくあん和え すいとん汁	さけ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり もやし だいこん 干ししいたけ ながねぎ	米 さといも こむぎこ	ごま	612 26.2 16.2 2.3
<b>銭後</b>	の給	食は	「コッペパン・ミ	ルク(脱脂粉乳)・おかず」でしたた T	が、昭和50年ごろ T		が始まりました T	。カレーライスは人気		た。	707
27	月	0	むぎごはん	ポークカレー じゃここんぶサラダ ヨーグルトあえ	ぶた肉	牛乳 チーズ こんぶ ちりめん ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ もも缶 みかん缶 パイン缶	米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう	サラダ油 バター ごま ごま油	22.7 19.6 2.3
公津	の杜	中学村	交の3年生が考える	た献立です。人気のほうれん草和風⁺ │さばのみそに	ナラダを取り入れ。 T	た、バランスの	)とれた和風献ご 	7を考えてくれました。		<u> </u>	666
28	火	0	ごはん	ほうれんそうわふうサラダ けんちん汁 りんご	さば とうふ	牛乳 のり	にんじん こまつな	えのきたけ ごぼう だいこん ながねぎ りんご	米 さとう さといも	サラダ油	25.1 20.3 2.5
あげ	パン	は東京	京の小学校で生ま	れたそうです。昭和30年ころから給 T	食に登場し、人気	iメニューにな <i>!</i>	)ました。 		1		617
29	水	0	きなこ あげパン	にくだんご ツナサラダ キャベツとベーコンのスープ	きなこ ぶた肉 とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり コーン もやし キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	サラダ油	23.6 27.7 2.6
	県で 木	<u>ena</u>	る食べ物を多く取! ごはん	り入れた千産千消献立です。豊かなが うなりくんたまごやき ひじき五目に 手作りつみれ汁 ピーナツハニー	で地・海に囲まれ たまご ちくわ だいず いわし とうふ	た千葉県では様	にんじん さやいんげん こまつな	これます。地元の食べ! たけのこ しょうが ごぼう だいこん ながねぎ	物を味わいまし 米 さとう かたくりこ	がよう。 サラダ油 落花生 ごま	640 24.6 19.5 2.5
31	金	0	ごはん	しゅうまい きゅうりともやしのナムル マーボーどうふ	とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし コーン にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ながねぎ	米 さとう かたくりこ <sub>しゅうまいのかわ</sub>	ごま ごま油 サラダ油	671 25.1 23.7 2.1
★南	立は	食材	購入の都合によ	り、変更となる場合があります。				学校給食摂取基準			月平均
				アレルギーのための食品表記ではありませ 状立表をご確認ください。詳しくは養護教	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)			660 26.0			



学校給食が始まったころは「栄養をとる」という首節でしたが、学では、後に関する芷しい知識と望ましい後習慣を 身につけるために重要な役割を果たす「食育」という目的も加わっています。ぜひ、全国学校給食週間を給食への理解 を深めて「貧」について散めて著える機会にしてほしいと思います。

学校諮覧週間の豁後には、昔の認覚や地場産物を多く取り入れた献立などが登場します。お楽しみに♪



食塩相当量: 2.0g以下

12月分の給食費の口座振替日 (納付日)は、1月31日です。 お早めに口座への入金をお願いします。

20.0

2.3

脂質: 19.5g(範囲14.4~21.7g)