



# 1月予定献立表



硫山市立おたかの森小学校

日	曜日	はし	牛乳	献立名	赤 (1. 2群) たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	緑 (3. 4群) ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	黄 (5. 6群) 炭水化物・脂質 主にエネルギーとなる	熱量(エネルギー) (kcal)	
								蛋白質(g)	カルシウム(mg)
8	水			根菜カレーライス ツナサラダ みかん	牛乳 豚肩ロース チーズ ツナ	玉ねぎ 人参 蓮根 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん	米 里芋 サラダ油 バター 小麦粉 砂糖	714 Kcal	20.0 287 23.9 2.3
9	木			七草ご飯 ネギすきじゃが チキん焼き印入り厚焼き卵 白菜の味噌汁 黒豆の甘煮	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 黒豆	春の七草 玉ねぎ 人参 白滝 分葱 白菜 長ねぎ 小松菜	米 ごま じゃが芋 サラダ油 砂糖 みずあめ	727 Kcal	30.0 415 20.7 2.8
10	金			ちらし寿司 手巻きのり 赤魚の白醤油焼き ひじきの炒り煮 お雑煮	牛乳 油揚げ のり 赤魚 ひじき 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 なた	筍 椎茸 いんげん 白滝 人参 しめじ 大根 小松菜	米 砂糖 サラダ油 白玉もち	636 Kcal	28.9 345 15.4 3.0
14	火			ほうれん草のクリームスパゲティ 海藻サラダ 米粉の原宿ドック(チョコクリーム)	牛乳 ベーコン チーズ 海藻 わかめ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ バター 小麦粉 ごま サラダ油 米粉 原宿ドック	624 Kcal	22.1 375 23.8 2.3
15	水			ご飯 鯖の文化干し 大根と鶏肉の春雨煮 沢煮梅	牛乳 鯖 鶏肉 豚肉 油揚げ さつま揚げ	大根 人参 生姜 いんげん ごぼう 筍 長ねぎ えのき 小松菜	米 砂糖 春雨	651 Kcal	28.8 312 18.1 2.6
16	木			チキンカツバーガー 千キャベツ 和風ポトフ フルーツの苺ジュレ和え	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ 大根 かぶ かぶの 芽 人参 玉ねぎ セロリ 苺 みかん パイン 黄桃	コッペパン パン粉 小麦粉 サラダ油 じゃが芋	660 Kcal	25.3 309 21.2 2.3
17	金			鶏ごぼうご飯 ししゃもフライ ほうれん草のごま和え のっぺい汁	牛乳 鶏肉 ししゃも 豆腐 油揚げ	ごぼう 椎茸 ほうれん草 もやし キャベツ 人参 大根 小松菜 こんにゃく	もち米 うるち米 砂糖 小麦粉 パン粉 サラダ油 ごま 里芋	628 Kcal	23.6 435 19.2 2.0
20	月			パエリア オムレツのトマトソースかけ さつま芋の米粉スープ	牛乳 えび いか あさり 鶏肉 卵 白花生 チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン トマト 白菜 しめじ ほうれん草	米 サラダ油 砂糖 さつま芋 米粉 バター	635 Kcal	23.6 311 18.6 2.2
21	火			梅ちりめんご飯 肉豆腐 すまし汁 みかんゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐 豚肉 鶏肉 かまぼこ わかめ	梅干し 玉ねぎ 人参 えのき 長ねぎ いんげん 小松菜 みかん	米 ごま サラダ油 砂糖	626 Kcal	27.1 424 16.2 1.8
22	水			ご飯 ふりかけ 鱈のチリソースかけ ナムル 中華卵スープ ヨーグルト	牛乳 鱈 鶏肉 豆腐 なた 卵 わかめ ヨーグルト	玉ねぎ キャベツ もやし ほうれん草 人参 長ねぎ	米 サラダ油 砂糖 ごま	658 Kcal	27.5 367 18.6 2.5
23	木			きつねうどん 厚揚げの味噌炒め 手作り黒ごまマフィン	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 厚揚げ 卵 なた	人参 小松菜 長ねぎ 筍 玉ねぎ 白菜 にんにく 生姜	うどん 砂糖 サラダ油 小麦粉 黒ごま バター 生クリーム	637 Kcal	26.8 360 28.4 2.9
24	金			全国学校給食週間(24日~30日)  オランダ料理が登場します! わかめご飯 鯛の照り焼き 流前煮 かぶと油揚げの味噌汁	牛乳 わかめ 鯖 鶏肉 うずら卵 ちくわ 豆腐 油揚げ 味噌	人参 ごぼう 蓮根 筍 こんにゃく いんげん かぶ かぶの葉 長ねぎ	米 ごま 里芋 砂糖	676 Kcal	31.1 353 21.6 2.9
27	月			野沢菜チャーハン 蓮根と豚肉の中華炒め 白菜とうずら卵の中華スープ おやしき(小豆)	牛乳 ちりめん 豚肉 鶏肉 うずら卵 豆腐 小豆	野沢菜 長ねぎ 人参 筍 玉ねぎ 蓮根 ピーマン 赤ピーマン 白菜 小松菜	米 サラダ油 ごま 小麦粉 砂糖	648 Kcal	23.8 367 19.2 2.9
28	火			五穀ひじきご飯 ほっけ一夜干し きんぴらごぼう せいがく餅入りすまし汁	牛乳 ひじき ほっけ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 かまぼこ	ごぼう 人参 白滝 えのき 長ねぎ 小松菜	米 五穀(麦、粟、雑穀、小麦、ひえ、あわ) サラダ油 白ごま 砂糖 せいがく餅	639 Kcal	27.6 343 14.0 2.4
29	水			鯛の蒲焼き并 アーモンド和え 流山野菜(流山、大根、小松菜)の味噌汁 千葉産産米のムース	牛乳 鯛 わかめ 油揚げ 豆腐	人参 キャベツ もやし ほうれん草 大根 長ねぎ 小松菜	米 サラダ油 砂糖 アーモンド ムース	652 Kcal	24.3 394 21.2 2.5
30	木			丸パン りんごのジャム グリルチキンのクリームソースかけ スタンポット ミートボールのトマトスープ	牛乳 鶏肉 ミートボール(豚・鶏)	玉ねぎ しめじ パセリ 人参 マッシュルーム キャベツ セロリ トマト りんご	パン 砂糖 生クリーム オリーブオイル じゃが芋 バター	634 Kcal	25.3 258 19.3 2.9
31	金			五目ごはん ハタハタの竜田揚げ 磯香和え 石狩汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ハタハタ かまぼこ のり 鮭 味噌	人参 椎茸 白滝 いんげん ほうれん草 もやし 大根 玉ねぎ こんにゃく ごぼう コーン	米 砂糖 じゃが芋 サラダ油 バター	632 Kcal	28.5 307 18.3 2.7

・・・この日は「はしの日」です。必ずはしを持ってきて下さい

1月 月けましておめでとうございま

本年もどうぞよろしくお願ひ致します！！

新年を迎え、今年の目標は、たてましたか？給食室は新たな気持ちで今年もおいしい、安全・安心な給食を目標にがんばっていきたく思います！みなさんも、しっかり食べて丈夫な体をつくれるようにがんばりましょう！

学校給食摂取基準と今月の充足率

エネルギー(Kcal)	650Kcal	100%
蛋白質(g)	27.6g	104%
脂質(g)	21.6g	93%
カルシウム(mg)	350mg	99%
塩分相当量(g)	2.0g	130%