



# 学校給食予定献立表

1月の給食目標    
感謝の気持ちをもって食事しよう!

献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
<b>22日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>24日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			584	ぎゅうにゅう	こめこナン	50	○			544
さのたまあじつけのり	さのたまあじつけのり	1袋		○			にくだんご	たまねぎ	50		○		
ごはん 	さば	60		○		小(高)	こめこナン	たまたご	40			○	小(高)
さのたま	つちしょうが	1			○	646	(パン3位)	にんじん	15			○	614
あじつけのり	みそ	7		○			じゃがいも	ブロッコリー	30	○			中・高
(ごはん2位)	あかみそ	2		○		中・高	ミートボール	マッシュルーム	20		○		781
	しょうゆ	1.7				784	シチュー	にんにく	5		○		
	さとう	3.5	○				しゅんぎくの	あぶら	0.5			○	
	さけ	3.5					ツナあえ	ハヤシルウ	1	○			
さばのみそに	みりん	2.5						ケチャップ	10	○			
(おかず4位)	うすあげ	8		○				あかワイン	2			○	
	さといも	20	○					ウスターソース	1				
	にんじん	8			○			とりがらスープ	1				
のっぺいじる	だいこん	20			○			しお	0.1				
	こんにゃく	8	○					こしょう	0.03				
	ごぼう	8			○			ツナ	10		○		
	しろねぎ	8			○			しゅんぎく	15			○	
	さけ	1						だいずもやし	20			○	
	うすくちしょうゆ	3						にんじん	8			○	
	みりん	3						しょうゆ	4.5				
	だしじる							さとう	1.5	○			
	だしこんぶ							だしじる					
	かたくりこ	1											
<b>23日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>25日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	やきそばめん	100	○			542	ぎゅうにゅう	こめ	70	○			557
やきそば	ぶたにく	40		○			こまつな	やさいブイヨン	25		○		小(高)
(めん1位)	キャベツ	40			○	小(高)	チャーハン	たまご	2	○			632
	ピーマン	8			○	614	(ごはん3位)	あぶら	15		○		中・高
	たまねぎ	15			○	中・高		やきぶた	15			○	756
わかめスープ	にんじん	10			○	727		こまつな	15				
	だいずもやし	20			○		はくさいの	しお	0.5			○	
	あぶら	2	○				ちゅうかスープ	しろねぎ	5			○	
こめこの	やきそばソース	14						しょうゆ	1				
ももタルト	ウスターソース	1						さけ	1				
(デザート1位)	ケチャップ	5						こめこの	しお・こしょう				
	しお	0.1						スイーツポテト	あぶら	1	○		
	こしょう	0.03						(デザート2位)	とりミンチ	15		○	
	とうふ	25		○				とうふ	20			○	
	わかめ	0.5		○				はくさい	15			○	
	はくさい	20			○			たまねぎ	15			○	
	にんじん	8			○			にんじん	5			○	
	たまねぎ	15			○			しょうが	0.5			○	
	しょうゆ	2						あぶら	1	○			
	さけ	1						さけ	1				
	とりがらスープ							しょうゆ	4				
	しお	0.1						しお・こしょう					
	こしょう	0.01						とりがらスープ					
	こめこのももタルト	1袋	○					こめこのスイーツポテト	1袋	○			

## 学校給食のはじまり



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

# 学校給食予定献立表

給食はたくさんの人に

支えられてできています。



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
<b>26日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>30日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	チーズパン	50	○			597	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			548
チーズパン (パン1位)	とりにく	50		○		小(高)	ごはん	とりにく	60		○		613
	しお・こしょう					661	ごはん	みりん	2				小(高)
	さけ	1					とりにくの	しおこうじ	6				613
	にんにく	0.5			○		しおこうじやき	さけ	3				中・高
チキンなんばん (おかず2位)	こむぎこ	3	○			中・高	はくさい	はくさい	40			○	747
	かたくりこ	5		○		832	にんじん	にんじん	10		○		
	あぶら			○			はくさいと	ほろぎりこんぶ	1		○		
	さとう	2	○				こんぶの	ごま	0.9	○			
むしやさい	しょうゆ	3					ゆずふうみあえ	さとう	2.3	○			
	す	3					こんさいの	ゆずしぼりじる	1.8		○		
ジュリエヌ スープ	タルタルソース	1袋	○				かすじる	す	3.6				
	ブロッコリー	15		○				しお	0.18				
	じゃがいも	25	○					うすあげ	10		○		
	にんじん	10			○			ごぼう	15			○	
	しお・こしょう							にんじん	8			○	
	キャベツ	25			○			だいこん	15			○	
	たまねぎ	30			○			じゃがいも	25	○			
	にんじん	8			○			しろねぎ	5			○	
	えのきだけ	5			○			さけかす	5				
	しろワイン	1			○			みそ	6		○		
	とりがらスープ							しろみそ	4		○		
	しお・こしょう							だしじる					
	やさしいブイヨン						<b>31日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
<b>29日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			555
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			546	ごはん	ぶたにく	30		○		小(高)
ごはん	やさしいふりかけ	1袋		○		小(高)	うずらたまご	うずらたまご	25		○		629
ごはん	ぶたにく	35		○		617	あつあげ	あつあげ	30		○		中・高
やさしいふりかけ	こんにやく	15	○			中・高	キャベツ	キャベツ	25			○	775
ぶたにくと	きやいんげん	10		○		759	ちんげんさい	ちんげんさい	10		○		
やさいの	つちしょうが	1		○			にんじん	にんじん	10		○		
しょうがに	にんじん	10		○			たまねぎ	たまねぎ	30		○		
ツナとキャベツ のごますあえ	たまねぎ	30		○			ほししいたけ	ほししいたけ	0.5			○	
	じゃがいも	50	○				しょうが	しょうが	0.4			○	
	あつあげ	25		○			あぶら	あぶら	1	○			
	あぶら	1	○				さとう	さとう	1.5	○			
	さとう	3	○				しょうゆ	しょうゆ	2.5				
	しょうゆ	5					とりがらスープ	とりがらスープ					
	みりん	1					かたくりこ	かたくりこ	1.5				
	だしじる						はるさめ	はるさめ	6	○			
	ツナ	10		○			きゅうり	きゅうり	15			○	
	キャベツ	25			○		にんじん	にんじん	10			○	
	こまつな	10			○		もやし	もやし	20			○	
	ごま	1.5	○				す	す	4				
	さとう	3	○				うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1.2				
	しょうゆ	1					さとう	さとう	1	○			
	す	4					ごまあぶら	ごまあぶら	0.5	○			
	しお	0.2					しお	しお	0.2				

感染症予防に「**ビタミンACE**」を！



感染症を予防するためには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。

栄養バランスのよい食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品をとりいれましょう。

<p><b>ビタミンA</b></p> <p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p> <p>ほうれん草、レバー、ウナギ</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p> <p>ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも</p>	<p><b>ビタミンE</b></p> <p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p> <p>モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、トラウトサーモン</p>
---	---	---

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)