

# 1月 学校給食献立予定表 (小学校)

令和5年度

塩谷町立学校給食センター

日付	ひとくちメモ テーマ	献立名(こんだてめい) ※毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	主な材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			【赤】血や筋肉・骨になる		【緑】体のちようしをとどめる		【黄】エネルギーのもとになる			
			たんぱく質 1群 肉・魚・卵・大豆	無機質 2群 小魚・乳製品・海そう	ビタミン 3群 色のこい野菜	ビタミン 4群 その他の野菜・くだもの	炭水化物 5群 米・パン・いも・さとう	脂質 6群 油・バター・ごま		
9 火	おせち風 献立です	主食 ごはん・◇☆○▲●かつおぶりかけ	けずりぶし	のり				米 さとう	ごま	602
		主菜 ◇○あつやきたまご	たまご					てんぷん	あぶら	22.9
		副菜 ▲こうはくなます		しらす	にんじん	大こん		さとう	ごま	15.6
		副菜 おそうに風トックスープ	とり肉 なると		にんじん 小まつな	大こん ねぎ		里いも トック	あぶら	2.3
10 水	生活リズムを整えよう	主食 ごはん						米		667
		主菜 ◇☆○とり肉のからあげ(2こ)	とり肉 らんばく			しょうが		さとう こむぎこ	あぶら	24.6
		副菜 干草あえ	ハム		ほうれん草	キャバツ もやし		さとう		21.5
		副菜 ●みそけんちんじる	とうふ みそ		にんじん	大こん 白さい こぼろ ねぎ (こんにやく)		里いも	あぶら	2.2
11 木	塩分のとり過ぎに気を付けよう	主食 みそラーメン(◇○ゆでちゅうかめん)						ちゅうかめん(卵白を巻く)		609
		副菜 (◇▲●みそラーメンスープ)	ぶた肉		にんじん	キャバツ もやし コーン ねぎ しなちく きくらげ			あぶら ごまあぶら	27.3
		主菜 ◇●ぼうぎょうざ	ぶた肉 とり肉 だいず		にら	キャバツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが		こむぎこ パンこ さとう	あぶら	20.3
		副菜 小まつなサラダ	ツナ		にんじん 小まつな	キャバツ きゅうり			和風ドレッシング	2.8
12 金	フリカッセはフランスの家庭料理です	主食 コーンピラフ				コーン グリンピース たまねぎ 赤ピーマン にんにく		米 さとう	あぶら	668
		主菜 ◇☆チキンフリカッセ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム		(ルー)(白いんげんまめ)	あぶら パター (生クリーム)	23.0
		副菜 ◆●アーモンドサラダ			にんじん プロッコリー	キャバツ		さとう	アーモンド 卵不使用マヨネーズ	22.5
										2.6
15 月	きんぴらについて知ろう	主食 ごはん						米		617
		主菜 さばかんこくふうみやき	さば					さとう		22.9
		副菜 ▲小まつなとわかめのナムル		わかめ	にんじん 小まつな	もやし			ごま ごまあぶら	21.5
		副菜 きんぴらみそしる	ぶた肉 みそ		にんじん	ごぼろ ねぎ (こんにやく)			あぶら	2.1
16 火	かみごたえのあるものを食べよう	主食 ごはん						米		679
		主菜 ◇●コロケ・小袋ソース	ぶた肉			たまねぎ		じゃがいも パンこ さとう	あぶら	22.0
		副菜 かむかむ海そうサラダ		わかめ こんぶ とさかひ	にんじん	キャバツ きりぼし大こん きゅうり えだまめ			和風ドレッシング	22.2
		副菜 ●とうふチゲスープ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん にら	白さい ねぎ しいたけ				2.5
17 水	麺について知ろう	主食 ごはん						米		659
		主菜 ○五目あつやきたまご	たまご とり肉	もずく	にんじん	だけのこ しいたけ		さとう てんぷん	あぶら	28.7
		副菜 にらともやしのおひたし			にら	もやし				21.0
		副菜 ◇●すきやきぶうに	ぶた肉 とうふ		にんじん	白さい ねぎ しいたけ (しらたき)		ふ さとう	あぶら	1.9
18 木	鮭について知ろう	主食 (玉生小・大宮小)◇はちみつパン						はちみつパン		656
		主食 (船生小)◇☆ココアあげパン						パン (ミルクココア)	あぶら	28.5
		主菜 ●ささみカツ	とり肉 だいず					じゃがいも 米こ てんぷん さとう	あぶら	24.0
		副菜 ●レモンあえ			にんじん	キャバツ きゅうり				2.4
19 金	プロッコリーについて知ろう	主食 ごはん						米		653
		主菜 ●ハンバーグ・◇デミグラスソース	ぶた肉 とり肉 だいず		(トマトグチャップ)	たまねぎ		てんぷん さとう (デミグラスソース)	ラード	23.5
		副菜 ●プロッコリーサラダ			プロッコリー にんじん	キャバツ きゅうり コーン				19.8
		副菜 オニオンスープ	ベーコン		パセリ	たまねぎ			オリーブオイル	1.7
22 月	インド煮について知ろう	主食 ごはん						米		641
		主菜 ●なっとう	なっとう							27.2
		副菜 ○インドに	ぶた肉 うすらたまご きつぽあげ		にんじん (トマトグチャップ)	たまねぎ (こんにやく)		じゃがいも さとう	あぶら	18.3
		副菜 ●小まつなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		小松菜	ねぎ				2.2
23 火	キンパについて知ろう	主食 キンパ風てまきごはん(ごはん・のり)		のり				米		586
		主菜 (▲やき肉)	ぶた肉			たまねぎ			あぶら	25.5
		副菜 (◇▲●たくあん入りナムル)			ほうれん草 にんじん	もやし たくあん			ナムルドレッシング	18.0
		副菜 ●わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	だけのこ ねぎ				1.9
24 水	1月24日から30日は全国学校給食週間	主食 ごはん・★あじのり		のり				米		643
		主菜 あじのしおやき	あじ							29.3
		副菜 ▲あおなづけ			にんじん 小まつな	キャバツ			ごま	14.5
		副菜 ◇すいとんじる	とり肉		にんじん ほうれん草	大こん こぼろ ねぎ		すいとん		2.4
25 木	ピーツについて知ろう	主食 フィッシュサンド(◇シエルパン)						シエルパン		730
		主菜 (◇ろみみさかなフライ・●卵不使用タルタルソース)	ほき					パンこ こむぎこ	あぶら 卵不使用タルタルソース	29.4
		副菜 (▲ごまキャバツ)				キャバツ			ごま	30.5
		副菜 ●ピーツ入りボークビーンズ	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース ピーツ		じゃがいも さとう	あぶら	2.5
26 金	給食のカレーについて知ろう	主食 ごはん						米		708
		主菜 ◇チキンカレー	とり肉		にんじん (トマトグチャップ)	たまねぎ しょうが にんにく		じゃがいも (ルー)(白いんげんまめ)	あぶら	24.6
		副菜 ▲ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	小まつな	もやし きゅうり			ごましょうゆドレッシング	19.9
		その他 ☆ヨーグルト		ヨーグルト						1.8
29 月	ガバオライスについて知ろう	主食 セルフガバオライス(ごはん)						米		605
		主菜 (●ガバオライスのぐ)	とり肉 だいずミート		にんじん ピーマン パシル	たまねぎ にんにく レモンかじゅう		さとう	あぶら	24.3
		副菜 ◇▲●パンパンジーサラダ			にんじん	きゅうり もやし 大こん			中華ドレッシング	17.0
		副菜 ▲春雨スープ	ベーコン		にら にんじん	だけのこ もやし きくらげ			ごまあぶら	2.0
30 火	塩谷中学校のリエスト給食です	主食 ごはん						米		712
		主菜 ◇●あげきょうざ(2個)・すじょうゆかけ	ぶた肉 とり肉 だいず			キャバツ にら たまねぎ しょうが		さとう こむぎこ てんぷん	ラード あぶら	20.7
		副菜 ◇▲●海そうサラダ		わかめ こんぶ とさかひ	にんじん	キャバツ コーン			中華ドレッシング	23.9
		副菜 とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	大こん たまねぎ こぼろ ねぎ (こんにやく)		じゃがいも	あぶら	2.0
31 水	ほうれん草について知ろう	主食 ごはん						米		612
		主菜 さばのみそに	さば みそ					さとう		24.1
		副菜 ▲ほうれん草とツナののりあえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし		さとう	ごま	20.3
		副菜 さわにわん	ぶた肉		にんじん	大こん こぼろ だけのこ しいたけ			あぶら	1.8

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・にんじん・ほうれん草・大根・ピーツ・ねぎ・白菜

【食物アレルギー表示】◇小麦(微量成分を除く) ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類 ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.8g 脂質：21.6g 食塩相当量：2.0g未満

今月の平均 エネルギー：650kcal たんぱく質：25.2g 脂質：20.6g 食塩相当量：2.2g

※記載している栄養価は、小学校中学年の量で計算しています。(低学年：530kcal、高学年：780kcal) 実際の摂取量には個人差があります。

給食のブログはこちらから

