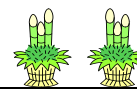




# 1月給食献立予定表



矢板市立片岡学校給食共同調理場  
(小学校)

日付	こんだてめい ※ 毎日牛乳(200ml)がたまります。 ※ 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。	おもなざいりょう (※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いません)						栄養価 17kcal	
		【赤】体をつくるもとになる		【緑】体の調子をととのえる		【黄】エネルギーのもとになる			
		たんぱく質	無機質	牛乳	ビタミン		炭水化物		脂質
		1群 肉・魚・卵・大豆	2群 小魚・乳製品・海藻	3群 色の濃い野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・いも・砂糖	6群 油・バター・ごま		たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 火	メロンパン	卵	脱脂粉乳			小麦 砂糖	ショートニング マーガリン	647	
	チキンチーズ焼き	とり肉	チーズ			パン粉		28.6	
	野菜のポトフ	ベーコン ウィンナー		にんじん フロッコリー	たまねぎ しめじ	じゃがいも	バター	21.6	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん もも パイナップル	砂糖		2.7	
11 水	五目ごはん	とり肉 油あげ		にんじん	ごぼう たけのこ こんにゃく ししいたけ	米		657	
	あかうおのさいきょう焼き	赤魚	みそ					32.0	
	ちくさあえ	ハム 卵		小松菜	もやし	砂糖	ごま	16.7	
	トックぞうに	とり肉 油あげ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう ししいたけ	トック さといも	サラダ油	2.5	
12 木	ごはん					米		636	
	焼きギョーザ②・しょうゆ	ぶた肉 とり肉		にら	ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉		21.6	
	インドに	ぶた肉 さつまあげ		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	砂糖 じゃがいも	サラダ油	16.3	
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん にら	もやし たけのこ	春雨	サラダ油	2.7	
13 金	きなこあげパン	きなこ	脱脂粉乳			小麦 砂糖	ショートニング サラダ油	669	
	野菜肉だんご②	とり肉		にんじん	たまねぎ えだまめ かわい ねぎ キャベツ		ごま	24.9	
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	24.7	
	マカロニのクリームに	とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ	マカロニ ルウ	マーガリン	4.0	
16 月	ごはん					米		683	
	さばのみそに	さば みそ						28.8	
	おかかあえ	かつお節	小松菜	にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま ごま油	24.2	
	むらくも汁	卵 とり肉 豆腐		にんじん ほうれん草	たまねぎ	でん粉	サラダ油	1.9	
17 火	ナン					ナン		607	
	スペイン風オムレツ(かぼちゃ)	とり肉 卵			かぼちゃ	でん粉		23.7	
	シーザーサラダ			にんじん フロッコリー	きゅうり キャベツ	クルトン	ドレッシング	23.6	
	ひき肉と豆のキーマカレー	ぶた肉 大豆 レンズ豆		にんじん	たまねぎ トマト にんにく しょうが	ルウ	サラダ油	3.1	
18 水	アセロラゼリー					ゼリー			
	セルフソースカツどん(ごはん)					米		651	
	(ソースヒレカツ②)	ぶた肉				パン粉 砂糖	サラダ油	29.4	
	しおこんぶあえ		昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま	15.7	
19 木	いしかり汁	鮭 ほたて 味噌	牛乳	にんじん アスパラガス	だいこん ねぎ しょうが こんにゃく	じゃがいも	バター	2.0	
	ごはん					米		685	
	てんぐにらまんじゅう②	ぶた肉		にら	キャベツ ねぎ しょうが にんにく	小麦粉	サラダ油	24.9	
	八っぼうさい(矢板市産もち豚活用)	ぶた肉 いか うずらの卵		にんじん チンゲン菜	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	でん粉	ごま油	18.6	
20 金	フルーツあんぱん②				みかん もも パイナップル	杏仁豆腐		2.0	
	ミルクココアトースト		脱脂粉乳 コンデンスミルク			小麦 砂糖	ショートニング ココア マーガリン	687	
	てりやきチキン	とり肉						26.3	
	ポテトサラダ	ハム 卵		にんじん	きゅうり たまねぎ	じゃがいも	マヨネーズ	28.2	
23 月	肉だんごスープ	ぶた肉 とり肉 なるこ		にんじん ほうれん草	たまねぎ しょうが たけのこ はくさい	春雨		3.0	
	セルフきんぴらどん(ごはん)					米		679	
	(きんぴらどんの具)	ぶた肉		にんじん いんげん	ごぼう だいこん	砂糖 でん粉	ごま ごま油	25.4	
	あつやきたまご	卵						20.5	
23 月	あさりのみそ汁	あさり 豆腐 味噌	わかめ	にんじん	ねぎ	すいとん	サラダ油	2.4	
	おこめのパバロア					パバロア			

## 24日(火)~30日(月)は、全国学校給食週間です!!

24 火	【ともなりランチ】							
	みそラーメン(ラーメン)					中華めん		641
	(みそラーメンスープ)	ぶた肉 味噌	牛乳	にんじん にら	もやし ねぎ きくらげ しょうが にんにく	バター	ごま油	23
	はるまき	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	米粉 小麦粉 春雨		23.6
25 水	かんぴょうサラダ			ほうれん草	かんぴょう キャベツ		ドレッシング	2.6
	ごはん					米		665
	あじつねのり		のり					33
	さけのしお焼き	鮭						12.5
26 木	あおなのあさづけ			小松菜 にんじん	はくさい			2.1
	すいとん汁	とり肉 味噌		にんじん	だいこん はくさい こんにゃく ししいたけ	すいとん じゃがいも		
	給食週間ゼリー(はちみつゆずゼリー)					ゼリー		
	ごはん					米		669
27 金	矢板市産もちぶたカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも ルウ	サラダ油	22.7
	豆チーズサラダ	大豆 ハム	チーズ	にんじん	きゅうり コーン		ドレッシング	20.6
	矢板市産いちご②				いちご			2.7
	こめこパン		脱脂粉乳			小麦 米粉 砂糖	ショートニング	669
30 月	ごぼうかきあげ			にんじん 春菊	ごぼう たまねぎ	小麦粉 米粉 でん粉	サラダ油	23.4
	けんちんうどん	とり肉 豆腐		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	うどん さといも	サラダ油	26.7
	ちくわのごまドレッシング	竹輪		ほうれん草	キャベツ コーン	砂糖	ごま ごま油	2.3
	みかんゼリー					ゼリー		
31 火	【乙畑小学校6年生リクエスト給食】							830
	ごはん					米		29
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	でん粉	サラダ油	30.8
	のりずあえ	ツナ	のり	ほうれん草			ごま	2.2
31 火	とん汁	ぶた肉 味噌		にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく ごぼう ねぎ	じゃがいも	サラダ油	
	レモンタルト					タルト		
	セルフホットドック(コッペパン)		脱脂粉乳			小麦 砂糖	ショートニング	634
	(ソーセージ)	ソーセージ						21.0
31 火	(ケチャップ&マスタード)							26.4
	(キャベツ)				キャベツ			3.1
	野菜シチュー	とり肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	じゃがいも ルウ	サラダ油	
	ミルク(コーヒー)					ミルク		

小学校中学年1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.4g 脂質：17.8g 食塩相当量：2.0g  
(1月の平均) エネルギー：669kcal たんぱく質：26.0g 脂質：21.9g 食塩相当量：2.6g

※24日(火)から30日(月)は全国学校給食週間です。県産や矢板市産の農産物を多く活用した献立になっています。

※24日(火)は、「ともなりランチ」です。矢板市産豚肉や道の駅やいたの野菜を活用します。1月は「きくらげ、みそ、塩糰」です。

19日(木)八宝菜、26日(木)ポークカレーの豚肉も、矢板市産豚肉を活用します。

※30日(月)は、乙畑小学校6年生の希望献立です。

※米は矢板市産のコシヒカリ、牛乳は栃木県産を使用しています。その他、肉・野菜類も県産や国産を多く使用しています。