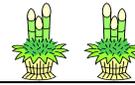




1月給食献立予定表



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)がです。 ※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
		【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		1食分・kcal
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量(g)
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま	
10 水	ごはん こんにゃくサラダ チキンカレー みかんゼリー		わかめ	にんじん にんじん	こんにゃく キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	米 じゃがいも ルウ ゼリー		674 19.5 16.9 3.3
11 木	ごはん いわしのおかか ほうれん草とちくわのサラダ トックぞうに	いわし かつおぶし ちくわ		ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	米 砂糖 トック さといも	ごま油 サラダ油	650 23.8 19.2 2.1
12 金	キャラメルあげパン グリーンサラダ スパゲティきのこシチュー		脱脂粉乳		キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ にんにく	小麦 砂糖 キャラメルパウダー スパゲティ ルウ	サラダ油 ドレッシング マーガリン	590 22.3 22.3 2.5
15 月	ごはん かまぼこサラダ すき焼き風に アセロラミルクゼリー	かまぼこ ふた肉 とうふ		にんじん しゅんぎく	キャベツ きゅうり はくさい ねぎ しいたけ えのきたけ しらたき	米 砂糖 ゼリー	ドレッシング サラダ油	609 19.5 15.5 1.6
16 火	コッペパン りんごジャム スペイン風オムレツ きりぼし大根ときゅうりのサラダ 焼きそば		脱脂粉乳		たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ もやし	小麦 砂糖 ジャム じゃがいも 砂糖	ショートニング サラダ油	656 23 21.4 3.2
17 水	ごはん ポークしゅうまい② ひじきとツナのナムル とうふチゲスープ	ふた肉 ツナ		にんじん にんじん なら	たまねぎ しょうが きゅうり もやし もやし はくさい しいたけ ねぎ にんにく	小麦こ パン粉 でん粉 砂糖 ごま油	592 23.2 16.7 2.3	
18 木	セルフガパオライス(ごはん) (ガパオ風バジルいため) パンパンシーサラダ はるさめスープ	とり肉 大豆 ササミ		にんじん ピーマン にんじん なら	たまねぎ にんにく もやし きゅうり キャベツ コーン もやし たけのこ きくらげ	米 砂糖 春雨	サラダ油 ドレッシング ごま サラダ油	605 23.1 16.8 2.3
19 金	食パン とちおとめいちごジャム 野菜かき揚げ ツナレモンサラダ 煮込みうどん		脱脂粉乳		たまねぎ ごぼう キャベツ コーン ねぎ	小麦 砂糖 ジャム 小麦こ	ショートニング サラダ油	657 19.8 25.7 2.6
22 月	セルフ五目ごはん(ごはん) (五目ごはんの具) 厚焼玉子 なめこ汁	とり肉 油あげ 卵		にんじん	しいたけ かんぴょう ごぼう たけのこ 枝豆	米 砂糖	サラダ油	618 25.2 17.2 2.3
23 火	セルフハムカツ(パン) (ハムカツ・ソース) コールスローサラダ ミネストローネスープ		脱脂粉乳		キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	小麦 砂糖 パン粉 砂糖	ショートニング サラダ油 サラダ油	674 21.9 23.4 3.5
24日(水)~30日(火)は、全国学校給食週間です!!								
24 水	ごはん 味付けのり 焼き魚(ます) あおなのあさづけ すいとん汁		のり			米		584 26 13.0 1.6
25 木	セルフきんぴら風あなかけ丼(ごはん) (きんぴら風あなかけ) おひたし じゃがいもとにらのみそ汁 給食週間ゼリー	ふた肉 かつおぶし 油あげ みそ		にんじん にんじん なら	ごぼう はくさい もやし キャベツ たまねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも ゼリー	ごま油	627 20.0 13.7 2.2
26 金	塩こうじみそラーメン(ラーメン) (塩こうじみそラーメンスープ) ギョーザロール かんぴょうのごま酢あえ	ふた肉 みそ ふた肉 とり肉 油あげ	バター 牛乳	にんじん なら	キャベツ もやし きくらげ メンマ ねぎ キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく かんぴょう キャベツ きゅうり	米 パン粉 小麦こ 砂糖	サラダ油 ごま油	577 23.7 19.3 2.8
29 月	ごはん 納豆 インドに 小松菜のみそ汁	納豆 ふた肉 さつま揚げ うすら卵 油あげ とうふ みそ		にんじん いんげん こまつな にんじん	たまねぎ こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油	624 25.3 16.7 2.3
30 火	はちみつパン 洋風ハンバーグ ハムマリネサラダ 野菜のポトフ		脱脂粉乳		たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ たまねぎ だいこん	小麦 はちみつ 砂糖 ドレッシング	ショートニング サラダ油	638 23.5 26.2 3.3
31 水	【片岡小6年生 希望献立】 わかめごはん とり肉のからあげ のり酢あえ ゆばのかき玉汁 レモンタルト		わかめ			米 でん粉 ごま でん粉 タルト		814.0 29.4 29.1 3.8

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。給食の始まりの献立や、給食レシピ、矢板高レシピ、栃木県産の農産物を活用した献立になっています。

※31日(月)は、片岡小学校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。