



1月給食献立予定表



矢板市立片岡学校給食共同調理場

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		
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		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	
9 木	牛乳 ごはん いわしの梅煮 小松菜のおひたし トックぞうに		牛乳			米		627 23.0 18.3 1.9
10 金	牛乳 ココア揚げパン ブロッコリーとツナのサラダ マカロニのクリーム煮		牛乳 脱脂粉乳			小麦 砂糖 ミルクココア 砂糖 マカロニ ルウ	ショートニング サラダ油 ごま油 マーガリン	22.3 23.9 2.7
14 火	牛乳 ごはん コールスローサラダ ポークカレー みかんゼリー和え		牛乳			米		651 17.2 17.2 2.2
15 水	牛乳 セルフ三色丼(ごはん) (鶏そぼろ) (炒り卵) (おひたし) じゃがいもとわかめのみそ汁		牛乳			米		609 25.4 18.2 2.1
16 木	牛乳 ごはん ホイコーロー 茎わかめサラダ ねぎと生姜のスタミナスープ		牛乳			米		558 23.6 15.6 3.6
17 金	牛乳 ミルクパン イタリアンサラダ ミートソース		牛乳 脱脂粉乳			小麦 砂糖 砂糖 スパゲティ ルウ	ショートニング ドレッシング サラダ油	23.2 21.8 2.9
20 月	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ もやしとりのりのあえ物 けんちん汁		牛乳			米		568 20.6 16.2 1.9
21 火	牛乳 ごはん 納豆 インド煮【給食レシピ：鹿沼市】 なめこのみそ汁		牛乳			米		596 23.8 16.7 2.1
22 水	牛乳 ごはん 肉しゅうまい② 生揚げと野菜のみそ炒め 中華風コーンスープ		牛乳			米		590 22.9 17.1 1.9
23 木	牛乳 ごはん 中華風春雨サラダ マーボー豆腐 フルーツ杏仁豆腐和え		牛乳			米		669 25.6 18.7 2.1
24日(金)～30日(木)は、全国学校給食週間です！！								
24 金	牛乳 食パン とちおとめいちごジャム 野菜かき揚げ のり酢あえ ほうとううどん		牛乳 脱脂粉乳			小麦 砂糖 ジャム 小麦粉 うどん	ショートニング サラダ油 ごま サラダ油	55.1 21.6 22.5 2.5
27 月	牛乳 ごはん 焼魚(マスー塩焼き) たくあん和え すいとん汁		牛乳			米		602 24.5 13.4 3.0
28 火	牛乳 ごはん きんぴら風あんかけ丼【矢板高レシピ】 厚焼き玉子 じゃがいもとにらのみそ汁		牛乳			米		612 21.2 18.2 2.0
29 水	牛乳 ごはん モロの揚げ煮 竹輪のごまドレサラダ 豚汁		牛乳			米		625 24.5 16.4 2.3
30 木	牛乳 ごはん ツナサラダ ハヤシライス 県産ヨーグルト		牛乳			米		640 20.5 18.8 1.8
31 金	牛乳 塩ラーメン(小袋ラーメン) (塩ラーメンスープ) 春巻 ほうれん草のナムル		牛乳			中華めん 春雨 砂糖 小麦粉 春雨 小麦粉 米 砂糖	サラダ油 サラダ油 ごま油	60.4 21.4 21.1 2.7

小学校中学年1食あたりの学校給食摂取基準
(1月の平均)

エネルギー：650kcal たんぱく質：26.4g 脂質：17.8g 食塩相当量：2.0g
エネルギー：608kcal たんぱく質：22.5g 脂質：18.3g 食塩相当量：2.4g

※24日(金)から30日(木)は全国学校給食週間です。

※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。

27日は道の駅やいたの人参を活用する予定です。