

# 1月のきゅうしょくこんだてよていひょう

矢板市立矢板中央学校給食  
共同調理場 (矢板小学校内)

日付	こんだてめい ※ 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おりませんのでご注意ください)						栄養価 1食分 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		【赤】体をつくるものになる		【緑】体のちようしをととのえる		【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	
6 水	むぎごはん					こめ むぎ		680
	チキンカレー	とりにく	ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも	あぶら	16.5
	かむかむかいそうサラダ		わかめ こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり きりぼしだいこん えだまめ			15.0
	みかんのゼリーあえ				みかん	さとう		2.4
7 木	きゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ごはん					こめ		701
	さばのみそに	さば みそ				さとう		25.8
	ごぼうサラダ			にんじん ほうれんそう	ごぼう キャベツ きゅうり		ドレッシング ごま	25.7
8 金	ゆばとわかめのみそしる	ゆば みそ とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		1.9
	きゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	キャラメルあげパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	あぶら ショートニング	628
	ツナマヨオムレツ	たまご ツナ					マヨネーズ	24.5
12 火	フロッコリーサラダ	ハム		フロッコリー	コーン キャベツ		ドレッシング	28.0
	はるさめスープ	とりにく ぶたにく		にんじん こまつな	たけのこ ねぎ たまねぎ	はるさめ		2.6
	きゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	コッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	626
13 水	チョコクリーム		だっしふんにゅう			さとう 小むぎこ		23.9
	やさしくだんご	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ ねぎ りんご キャベツ		ごま	23.1
	ひじきサラダ		ひじき	フロッコリー にんじん	コーン キャベツ		ドレッシング	2.8
	にこみうどん	ぶたにく		ほうれんそう にんじん	しいたけ ねぎ だいこん	うどん		
14 木	きゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	むぎごはん					こめ むぎ		691
	なっとう	なっとう						29.8
	キムチあえ			にら	もやし はくさい			19.5
15 金	ようふうおでん	ちくわ うすらたまご		にんじん	だいこん			2.7
	きゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	むぎごはん					こめ むぎ		655
	ささかまぼこのにしょくあげ	ささかまぼこ	あおりの			こむぎこ	あぶら	23.6
18 月	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	16.1
	のっぺいじる(矢高レシビ)	とうふ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	さといも でんぷん		2.4
	きゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	セルフサンド(しょくパン)		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	621
19 火	(いちごクリーム)		なまクリーム		いちご	さとう		22.4
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ コーン レモン			26.1
	ミートボールのクリームに	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん フロッコリー	たまねぎ マッシュルーム		あぶら	2.2
	きゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
20 水	ごはん					こめ		674
	あつやきたまご	たまご				さとう		22.2
	きりぼしだいこんのゆずポンすあえ			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり			16.9
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース	じゃがいも さとう	あぶら	2.2
21 木	ふりかけ		あおりの	かぼちゃ トマト ほうれんそう			ごま	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	アップルパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	661
	はるまき	ぶたにく とりにく		にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ	こむぎこ はるさめ	あぶら	31.5
22 金	パンパンシーサラダ			にんじん	きゅうり もやし だいこん		ドレッシング	24.7
	ちゃんぽんめん	ぶたにく いか うすらたまご		ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ ねぎ	こむぎこ		5.3
	きゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さんしょくどん(むぎごはん)					こめ むぎ		672
25 月	(にくそぼろ)	ぶたにく			しょうが	さとう		27.5
	(いりたまご)	たまご				さとう	あぶら	21.7
	(ごまあえ)			こまつな			ごま	2.2
	もやしとはくさいのみそしる	みそ		にんじん	はくさい だいこん ねぎ もやし			
26 火	きゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ごはん					こめ		635
	ぶたキムチいため	ぶたにく		にんじん にら	たけのこ キャベツ もやし はくさい		あぶら	23.4
	わかめスープ	とうふ たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ えのこたけ ねぎ		ごま	18.6
27 水	フルーツあんじん		ぎゅうにゅう		みかん もも	さとう		1.9
	きゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ミートソーススパゲティ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	スパゲティ	あぶら	702
	イタリアンサラダ		チーズ	にんじん フロッコリー	キャベツ きゅうり		ドレッシング	27.6
28 木	こめこドック	たまご				こめこ 小むぎこ さとう	あぶら	29.2
	きゅうにゅう		ぎゅうにゅう					2.4
	ごはん					こめ		689
	さけのしおやき	さけ				さとう		31.9
29 金	あおなのそくせきづけ			こまつな にんじん	キャベツ		ごま	15.6
	すいとんじる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう ねぎ はくさい	こむぎこ		2.5
	きゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	セルフサンド(しょくパン)		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	700
29 月	(ドライカレー)		ぶたにく	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが スキーマ	こむぎこ さとう	あぶら	27.4
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン		ドレッシング	29.0
	やさいのポトフ	ウインナー		フロッコリー にんじん	だいこん たまねぎ			3.1
	ヨーグルト		ヨーグルト					
29 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ごはん					こめ		654
	モロのあげに	モロ				でんぷん さとう	あぶら	25.7
	たくあんあえ			にんじん	きゅうり キャベツ だいこん		ごま	16.5
29 木	いもにじる	ぶたにく		にんじん	しめじ ごぼう はくさい ねぎ	さといも		2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ヒビンバ(むぎごはん)					こめ むぎ		659
	(やきにく)	ぎゅうにく			にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	25.6
29 金	(ナムル)			にら にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	20.0
	かんぴょうのちゅうかスープ	とうふ ホタテ		にんじん きぬさや	かんぴょう しょうが ねぎ	でんぷん		1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	こくとうパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	638
29 土	トマトミートオムレツ	たまご とりにく			たまねぎ			25.2
	やさいたつぶりのシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ はくさい えだまめ	ぎゅうにゅう		24.5
	いちご【栃木県産とちおとめ】				とちおとめ			2.3
	きゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

【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：26.0g 脂質：18.0g 食塩相当量：2.0g  
 今月の平均 エネルギー：663kcal たんぱく質：25.5g 脂質：22.0g 食塩相当量：2.6g  
 ※ 記載している栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の量で計算しています。実際の摂取量には個人差があります。





