

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。 ※牛乳は毎日出ます。	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日分 (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】体のちょうしをととのえる		【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	
11 火	ツナサンド(しょくパン)					パン		613
	(ツナサラダ)	ツナ			キャベツ きゅうり		マヨネーズ	26.2
	はくさいのクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	はくさい マッシュルーム		バター	19.4
	ぜんざいふうデザート	あずき				さとう こめこ		3.0
12 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ごはん					こめ		674
	ポークカレー		ぶたにく	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース	じゃがいも	あぶら	18.0
	ふくじんづけ				だいこん きゅうり なす れんこん			16.2
13 木	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	さとう		2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ごはん					こめ		685
	なっとう	なっとう						29.8
14 金	ようふうおでん	うずらたまご はんぺん ちくわ		にんじん	だいこん			19.9
	はるさめサラダ	ハム		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	こくとうパン					パン		622
17 月	トマトミートオムレツ	たまご とりにく		トマト	たまねぎ			22.6
	パンパンジーサラダ			にんじん	だいこん もやし きゅうり		ドレッシング	22.1
	やきそば	ぶたにく いか	あおのり	にんじん	キャベツ もやし	ちゅうかめん	あぶら	2.8
	ぎゅうにゅう(ミルクアップコーヒー)		ぎゅうにゅう			さとう		
18 火	ごはん					こめ		700
	さんしょくどんのぐ(とりそぼろ)	とりにく				さとう		29.2
	(いりたまご)	たまご					あぶら	24.0
	(ごまあえ)			ほうれんそう			ごま	2.5
19 水	わかめとじゃがいものみそしる	みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	キャラメルあげパン					パン	あぶら	647
	やさしくだんご	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう		26.6
20 木	じゃこのサラダ	ちくわ	ちりめんじゃこ チーズ		キャベツ もやし		ドレッシング	26.5
	にこみうどん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ねぎ しいたけ	うどん		3.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ごはん					こめ		705
21 金	さばのみそに	さば みそ				さとう		23.1
	れんこんサラダ			ほうれんそう	れんこん キャベツ		ドレッシング	27.0
	こぼろじる	ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	さといも	あぶら	1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
22 土	むぎごはん					こめ むぎ		629
	にらまんじゅう	ぶたにく		にら	キャベツ ねぎ	こむぎこ		22.3
	ひじきとツナのナムル	ツナ	ひじき	にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	16.3
	ちゅうかふうコーンスープ	たまご		ほうれんそう	たまねぎ コーン しいたけ	でんぷん	バター	2.2
23 日	おさかなぶりかけ	さば かつおぶし	のり				ごま	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	コッペパン					パン		633
	スラッピージョーのぐ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ さとう	バター	26.7
24 月	ポテトフライ		こなチーズ			じゃがいも	あぶら	27.0
	やさしいスープ	ベーコン		にんじん	はくさい たけのこ しいたけ ねぎ			3.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ごはん					こめ		638
25 火	さけのしおやき	さけ						29.8
	そくせきづけ			こまつな	キャベツ			15.1
	いもにじる	ぶたにく		にんじん	ごぼう はくさい ねぎ しめじ こんにゃく	さといも	あぶら	2.2
	きゅうしょくしゅうかんデザート		ぎゅうにゅう			さとう		
26 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しおこうじみそラーメン(めん)					ちゅうかめん		646
	(スープ)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし ねぎ きくらげ にんにく しょうが		あぶら	27.4
	むしぎョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ		22.3
27 木	かんぴょうサラダ	ハム		にんじん	かんぴょう キャベツ えだまめ コーン		ごま	2.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ごはん					こめ		674
	とちまるくんたまごやき	たまご				さとう		31.3
28 金	ぶたにらもやしいため	ぶたにく		にら にんじん	もやし しょうが にんにく		あぶら	22.8
	ゆばのすましじる	ゆば とうふ	わかめ	みつば にんじん	ねぎ			2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ごはん					こめ		650
29 土	とちぎめしのぐ	ぶたにく だいず		にら にんじん	しいたけ ごぼう かんぴょう こんにゃく	さとう	あぶら	25.5
	モロのあげに	モロ				でんぷん さとう	あぶら	17.7
	さといものみそしる	みそ		にんじん	はくさい ねぎ だいこん	さといも		2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
30 日	けんさんこむぎしょくパン					パン		694
	いちごクリーム(クリーム)		なまクリーム れんにゅう		いちご	さとう		26.8
	(いちご2ヶ)				いちご			30.3
	チリピーンズ	ぶたにく だいず		パセリ にんじん	たまねぎ にんにく		あぶら	2.5
31 月	コンソメスープ	ベーコン		ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム		バター	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ごはん					こめ		712
	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく いか うずらたまご		にんじん きぬさや	はくさい たけのこ きくらげ しょうが	でんぷん	あぶら	24.7
12月	こめこはるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	こめこ こむぎこ	あぶら	26.6
	とうふとにらスープ	とうふ ナルト		にら	ねぎ			2.2
	ぎゅうにゅう		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：661kcal たんぱく質：26.0g 脂質：22.2g 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。

※25日(月)～28日(金)は、全国学校給食週間献立です。栃木県産・矢板市産の農産物をたくさん使用しています。

