

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
10 火	バターロール						パン	681	
	ハニーマスタードチキン	とりにく					はちみつ	28.9	
	ポトフ	ベーコン ウインナー		ブロッコリー にんじん	だいこん キャベツ		じゃがいも	27.5	
	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	2.5	
11 水	ごはん						こめ	59.5	
	さかなのさいきょうやき	あかうお みそ					さとう	26.4	
	ちくさあえ	たまご ハム		こまつな	もやし		さとう	13.0	
	そうにぶうスープ	とりにく	ヨーグルト	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しいたけ		こめ さといも	1.4	
12 木	ごはん						こめ	66.6	
	やきぎョーザ	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ		こむぎこ	25.0	
	ぶたにらもやしいため	ぶたにく		にんじん にら	もやし しょうが にんにく		ごまあぶら	21.1	
	ちゅうかスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	ねぎ たけのこ		はるさめ	2.1	
13 金	ごはん						こめ	62.6	
	コーヒーあげパン						パン	23.9	
	ツナマヨオムレツ	たまご ツナ					さとう	27.6	
	ひじきいりサラダ	ハム	ひじき	ブロッコリー にんじん	キャベツ		うどん	3.3	
16 月	いかてんとん (ごはん)						こめ	69.9	
	(いかてんぷら)	いか					こむぎこ	28.6	
	たくあんあえ	かつおぶし		にんじん	たくあん きゅうり		ごま	18.9	
	とんじる	ぶたにく みそ とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		さといも	3.0	
17 火	きのこクリームパスタ (ソース)	ベーコン	きゅうりゅう こなチーズ	ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム しめじ まいたけ		バター	67.5	
	(スパゲティ)						スパゲティ	25.1	
	ビーンズサラダ	あひいんげんまめ しろういんげんまめ			えだまめ コーン キャベツ きゅうり		ドレッシング	27.1	
	ベルギーワッフル	たまご	きゅうりゅう				こむぎこ さとう	2.1	
18 水	わかめごはん		わかめ				こめ	74.1	
	さばのみそに	さば みそ					さとう	24.7	
	きりほしだいこんサラダ	ハム			きりほしだいこん きゅうり キャベツ		ごま マヨネーズ	22.6	
	すいとんじる	ぶたにく	きゅうりゅう	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ はくさい		こむぎこ	3.6	
19 木	ごはん						こめ むぎ	69.5	
	ねぎまんじゅう	ぶたにく		にら	キャベツ ねぎ		こむぎこ	27.1	
	はっほうさい	ぶたにく いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが		でんぷん	18.6	
	フルーツとうにゅうプリン	とうにゅう			みかん もも パイナップル		ごまあぶら	2.1	
20 金	シュガートースト						パン さとう	69.5	
	てりやきチキン	とりにく						24.8	
	グリーンサラダ			ブロッコリー	きゅうり キャベツ		ドレッシング	26.6	
	マカロニのトマトスープ	ベーコン		アスパラガス にんじん	たまねぎ マッシュルーム		マカロニ	2.7	
23 月	ソースカツどん (ごはん)						こめ	66.4	
	(ソースカツ)	ぶたにく					パンこ こむぎこ	26.9	
	しおこんぶのそくせきづけ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま	17.8	
	けんちんじる	とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく		さといも	2.4	
24 火	しおこうじみそラーメン (めん)						ちゅうかめん	70.3	
	(スープ)	ぶたにく みそ	きゅうりゅう	にんじん にら	もやし ねぎ きくらげ にんにく しょうが		ごまあぶら	25.6	
	はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ		はるさめ こめこ こむぎこ	25.8	
	かんぴょうサラダ			ほうれんそう	かんぴょう コーン キャベツ		ドレッシング	2.7	
25 水	きんぴらどん (ごはん)						こめ	65.3	
	(きんぴらどんのぐ)	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん		さとう でんぷん	28.2	
	とちまるくんたまごやき	たまご					さとう	20.2	
	あさりのみそしる	あさり みそ とうふ	わかめ	こまつな にんじん	ねぎ			2.4	
26 木	ごはん						こめ	64.1	
	さけのしおやき	さけ						29.0	
	あおなのそくせきづけ			こまつな にんじん	はくさい			19.3	
	いもにじる	きゅうりゅう		にんじん	はくさい ねぎ こんにゃく しめじ ごぼう		さといも	1.9	
27 金	しよくパン						パン	70.3	
	いちごクリーム (いちごクリーム)		なまクリーム		いちご		さとう	23.4	
	(いちご2ヶ)				いちご			28.0	
	にくだんご	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ		ごま	2.4	
30 月	ごはん						こめ	77.8	
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご		じゃがいも	25.3	
	まめいりハムチーズサラダ	ハム チーズ だいず		ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン		ドレッシング	24.2	
	とちおとめアイス		きゅうりゅう		いちご		さとう	2.4	
31 火	スラッピージョー (スライスパン)						パン	67.9	
	(スラッピージョーのぐ)	ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく		あぶら	26.8	
	ポパイサラダ	ツナ		ほうれんそう	コーン キャベツ		さとう	25.4	
	コーンポタージュ		なまクリーム きゅうりゅう	パセリ	たまねぎ コーン			3.0	

【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：680kcal たんぱく質：26.2g 脂質：22.7g 食塩相当量：2.5g
 ※ 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。
 ※24日(火)～30日(月)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。

