



1月給食献立予定表



R8.1月
さくら市学校給食センター

日付		※ 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)		【赤】主に体をつくるものになる		【緑】主に体のちょうしをととのえる		【黄】主にエネルギーのもとになる		栄養価		
			たんぱく質		無機質		ビタミン		炭水化物		脂質		1杯分 (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	脂質 (g)				
			肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海そう	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	食塩相当量 (g)				
8	木	ごはん 牛乳		牛乳			米			794			
		ポークカレー	豚肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	じゃがいも	サラダ油	21.1				
		ブロッコリーとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり		ドレッシング	20.8				
		だいたいババロア	豆乳			だいたい	ババロア 砂糖		2.7				
9	金	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン			743			
		白身魚フライ	すけそうだら 大豆				パン粉 でん粉	サラダ油	29.2				
		ソース								23.4			
		イタリアンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	3.2				
		ミネストローネ	豚肉		にんじん	たまねぎ だいこん セロリー にんにく	じゃがいも マカロニ	サラダ油					
13	火	ごはん 牛乳		牛乳			米			779			
		ハンバーグおろしソース	鶏肉 豚肉			大根 にんにく りんご たまねぎ	でんぷん		27.8				
		ほうれん草のごまあえ			ほうれん草 にんじん	もやし	ごま		20.5				
		豆乳仕立ての野菜汁	豆乳 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根 白菜 ねぎ (こんにゃく)	さつまいも		2.9				
14	水	黒コッパパン 牛乳		牛乳			パン 黒糖			726			
		照り焼き肉団子 (3)	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ	砂糖 でんぷん		29.5				
		花野菜サラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ カリフラワー		ドレッシング	24.1				
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん 小松菜	白菜 もやし	ワンタン		3.3				
15	木	ごはん 牛乳		牛乳			米			864			
		野菜かき揚げ			にんじん 春菊	たまねぎ ごぼう	小麦粉	サラダ油	24.3				
		天丼のタレ								30.7			
		ツナのり酢あえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま	2.4				
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ (こんにゃく)	じゃがいも	サラダ油					
16	金	バターコッパパン 牛乳		牛乳			パン マーガリン			844			
		ロングウインナー	ウインナー							27.5			
		ケチャップ								38.7			
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	3.7				
		コーンシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ グリンピース	じゃがいも						
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			米			737			
		とんかつ	豚肉 大豆				でん粉 パン粉	サラダ油	24.3				
		ソース								21.8			
		もやしの中華あえ			にんじん 小松菜	もやし	砂糖	ごま油	2.4				
		肉団子スープ	鶏肉 豚肉		にんじん ほうれん草	もやし きくらげ たまねぎ	春雨 でん粉						
20	火	ごはん 牛乳		牛乳			米			774			
		さばのみそ煮	さば みそ				さとう			31.0			
		五目きんぴら	豚肉 さつま揚げ	茎わかめ	にんじん	ごぼう (こんにゃく)	砂糖	サラダ油	24.2				
		にら入りかきたま汁	卵 豆腐	にら にんじん		えのきだけ	でん粉		2.8				
21	水	お 弁 当 の 日											
22	木	ごはん 牛乳		牛乳			米			756			
		セルフ二色丼	鶏肉			しょうが	砂糖			31.7			
		とりそぼろ			ほうれん草 にんじん	もやし	ごま		18.3				
		ほうれん草のおひたし	油揚げ みそ		にんじん	大根 ねぎ	里いも		2.6				
23	金	里いも汁					ゼリー						
		ラフランスゼリー				ラフランス							
		ミルクパン 牛乳		牛乳			パン			787			
		県産豚肉コロッケ	豚肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	サラダ油		26.4			
		ソース								27.5			
		ポパイサラダ			ほうれん草 にんじん	もやし とうもろこし		ドレッシング		3.8			
		ABCスープ			小松菜 にんじん	たまねぎ セロリー	マカロニ じゃがいも	サラダ油					
		いちご (2)	ベーコン			いちご							
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			米			798			
		ガバオライス炒め	鶏肉		にんじん ビーマン にら	たまねぎ		サラダ油	30.8				
		かんぴょうサラダ			ほうれん草 にんじん	かんぴょう キャベツ 枝豆	ノンエッグマヨネーズ		23.6				
		中華風コーンスープ	卵 ハム			たまねぎ とうもろこし パセリ			3.0				
27	火	ごはん 牛乳		牛乳			米			723			
		味のり								30.7			
		さけの塩焼き	さけ	のり						14.5			
		キャベツのこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油 ごま	1.8				
		すいとん汁	鶏肉		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	ずいとん じゃがいも						
28	水	食パン 牛乳		牛乳			パン			710			
		いちごジャム				いちご	ジャム			34.3			
		黒から揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	サラダ油	21.5				
		グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	3.1				
		ポテトとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ マッシュルーム パセリ	じゃがいも	サラダ油					
29	木	ごはん 牛乳		牛乳			米			770			
		厚焼きたまご	卵				砂糖 でん粉			33.1			
		キャベツのおかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ もやし			20.3				
		すき焼き風煮	牛肉 焼き豆腐 竹輪		にんじん	まいにけ 白菜 たまねぎ ねぎ (しらたき)	砂糖	サラダ油	2.7				
30	金	コッパパン 牛乳		牛乳			パン			795			
		揚げぎょうざ (2)	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ しょうが	小麦粉 でん粉	サラダ油	27.6				
		焼きそば	なると 豚肉		にんじん	キャベツ もやし	中華めん	サラダ油	25.8				
		海藻サラダ			にんじん	大根 とうもろこし (こんにゃく)		ドレッシング	3.5				

【1食当たりの栄養価】

学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：34.0g 脂質：28.0g 食塩相当量：2.5g



全国学校給食週間

1月24日～30日は全国学校給食週間です。この1週間は、学校給食の意義や役割について、関心を高めるための1週間です。給食では、給食の始まった頃の献立や、地産地消献立、世界の料理、アンケートでいただいたリクエストメニューなどを取り入れました。

*1月21日(水)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。

