



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	こんだてめい		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 13種 - (kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
	※ 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。		【赤】主に体をつくるものとなる たんぱく質 無機質		【緑】主に体のちょうしをととのえる ビタミン		【黄】主にエネルギーのもととなる 炭水化物			
	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8木	ごはん 牛乳 ポークカレー ブロッコリーとじゃこのサラダ たいだいパパロア	豚肉 豆乳	牛乳 牛乳	にんじん にんじん ブロッコリー にんじん	にんにく ショウガ 玉ねぎ りんご キャベツ キュウリ だいだい	じゃがいも	米 パン パン粉 でん粉	サラダ油 ドレッシング パパロア 砂糖	794 21.1 20.8 2.7	
9金	ミルクパン 牛乳 白身魚フライ ソース イタリアンサラダ ミネストローネ	すけそうだら 大豆 豚肉	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	キャベツ キュウリ とうもろこし 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	パン パン粉 でん粉	サラダ油 ドレッシング サラダ油	743 29.2 23.4 3.2	
13火	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース ほうれん草のごまあえ 豆乳立ての野菜汁	鶏肉 豚肉 豆乳 油揚げ みそ	牛乳 牛乳	大根 にんにく りんご たまねぎ ほつれん草 にんじん にんじん	でんぶん 砂糖	米 パン パン粉 でん粉	ごま	779 27.8 20.5 2.9		
14水	黒コッペパン 牛乳 照り焼き肉団子(3) 花野菜サラダ ワンタンスープ	鶏肉 豚肉 大豆 豚肉	牛乳 牛乳	たまねぎ ブロッコリー にんじん 小松菜 キャベツ カリフラワー 白菜 もやし	パン 黒糖 砂糖 でんぶん	パン 白菜	ドレッシング ワンタン	726 29.5 24.1 3.3		
15木	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ 天丼のタレ ツナのり酢あえ 豚汁	ツナ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん 春菊 ほつれん草 にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう もやし 大根 ごぼう ねぎ (こんにゃく)	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	864 24.3 30.7 2.4		
16金	バター Coppパン 牛乳 ロングウインナー ケチャップ コールスローサラダ コーンシチュー	ウインナー 鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし キュウリ とうもろこし たまねぎ グリンピース	パン マーガリン じゃがいも		844 27.5 38.7 3.7		
19月	ごはん 牛乳 とんかつ ソース もやしの中華あえ 肉団子スープ	豚肉 大豆 鶏肉 豚肉	牛乳 牛乳	にんじん 小松菜 にんじん ほうれん草 にんじん	もやし もやし さくらねぎ たまねぎ	米 パン 砂糖 春雨 でん粉	サラダ油 ごま油	737 24.3 21.8 2.4		
20火	ごはん 牛乳 さばのみぞ煮 五目きんぴら にら入りかきたま汁	さば みそ 豚肉 さつま揚げ 卵 豆腐	牛乳 牛乳	にんじん にんじん ほうれん草 にら にんじん	ごぼう (こんにゃく) えのきだけ	米 さとう 砂糖 でん粉	サラダ油	774 31.0 24.2 2.8		
21水	お弁当の日									
22木	ごはん 牛乳 セルフ二色丼 とりそぼろ ほうれん草のおひたし 里いも汁 ラフランズゼリー	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが もやし 大根 ねぎ	米 砂糖 里いも ラフランズ	ごま	756 31.7 18.3 2.6		
23金	ミルクパン 牛乳 県産豚肉コロッケ ソース ボパイサラダ ABCスープ いちご(2)	豚肉 ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜 にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし たまねぎ セロリー いちご	パン じゃがいも パン粉 小麦粉 ドレッシング マカロニ じゃがいも	サラダ油	787 26.4 27.5 3.8		
26月	ごはん 牛乳 ガパオライス炒め かんぴょうサラダ 中華風コーンスープ	鶏肉 卵 ハム	牛乳	にんじん ピーマン にら ほうれん草 にんじん たまねぎ とうもろこし バセリ	たまねぎ かんぴょう キャベツ 枝豆 たまねぎ とうもろこし バセリ	米 パン でん粉	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	798 30.8 23.6 3.0		
27火	ごはん 牛乳 味のり さけの塩焼き キャベツのこんぶあえ すいとん汁	さけ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん にんじん	キャベツ キュウリ 大根 ごぼう ねぎ	米 パン すいとん	ごま油 ごま	723 30.7 14.5 1.8		
28水	食パン 牛乳 いちごジャム 黒から揚げ グリーンサラダ ポテトとベーコンのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	いちご しょうが にんにく ブロッコリー にんじん	キャベツ キュウリ キャベツ キュウリ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム バセリ	パン ジャム でん粉 サラダ油 ドレッシング じゃがいも		710 34.3 21.5 3.1		
29木	ごはん 牛乳 厚焼きたまご キャベツのおかかあえ すき焼き風煮	卵 かつおぶし 牛肉 烹き豆腐 竹輪	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ もやし まいにけ 白菜 たまねぎ ねぎ (しらたき)	米 砂糖 でん粉 砂糖	サラダ油	770 33.1 20.3 .2.7		
30金	ごはん 牛乳 揚げきょううざ(2) 焼きそば 海藻サラダ	豚肉 鶏肉 なると 豚肉	牛乳	にら にんじん にんじん	キャベツ しょうが キャベツ もやし 大根 とうもろこし (こんにゃく)	パン 小麦粉 でん粉 中華めん	サラダ油 ドレッシング	795 27.6 25.8 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。

