



1月きゅうしょくこんだてよていひょう



R.8.1月
さくら市学校給食センター

こんだてめい		おもなざりょう（※しようりょうがすくないしょくひんや、いちばのちょうみりょうはきさいしておりません）			えいやうか		
ひづけ	※さいりょうとうのつごにより、こんだてをへんこうするはあいがあります。 あらかじめごりょうしようください。	【あかのたべもの】		【みどりのたべもの】		【きいろのたべもの】	
		おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーのもとになる	たんぱくしつ(%)	ししつ(g)	
		たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン	たんすいかがつ	ししつ	
		にく・さかな たまご・だいず	こさかな・かいそう にゅうせいひん	いろのこいやさい	こめ・パン いも・さとう	あぶら・バター こま	
8 木	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フロックリーとじゃこのサラダ たいたいババロア	ふたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん ちりめんじやこ	にんじん にんじん フロックリー	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり たいだい	こめ じゃがいも パン パンこ でんぶん サラダあぶら ドレッシング ババロア さとう	675 18.4 18.6 2.3
9 金	ミルクパン ぎゅうにゅう しろみさかなフライ ソース イタリアンサラダ ミネストローネ	すけそしたら だいず ツナ ふたにく	ぎゅうにゅう にんじん にんじん		キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ たいこん セロリー にんにく	パン パンこ でんぶん サラダあぶら ドレッシング マカラニ サラダあぶら	610 24.4 20.2 2.6
13 火	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグおろしソース ほうれんそうのこまえ とうにゅうじたてのやさいじる	とりにく とうにゅう あらわあけ みそ	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん		だいこん にんにく りんご たまねぎ もやし ごぼう たいこん ほくさいねぎ(こんにゃく)	こめ でんぶん さとう さつまいち	640 23.0 17.3 2.4
14 水	くろコッペパン ぎゅうにゅう てりやきにくたんご(2) はなやさいいサラダ ワンタンスープ いちご(2)	ふたにく とりにく だいず ふたにく	ぎゅうにゅう 、	たまねぎ プロッコリー にんじん キャベツ カリフラワー にんじん こまつな	パン こくとう さとう でんぶん ワンタン	パン さとう ドレッシング	575 23.6 19.2 2.6
15 木	ごはん ぎゅうにゅう やさいかきあげ てんどんのタレ ツナのりすあえ とんじる	ツナ ふたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん しゅんぎく ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう もやし だいこん ごぼうねぎ(こんにゃく)	こめ こむぎこ さとう しゃがいも	705 20.8 24.5 2.7
16 金	バターコッペパン ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう		キャベツ どうもろこし きゅうり 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	712 23.9 34.1 3.1
19 月	ごはん ぎゅうにゅう とんかつ ソース もやしのちゅうかあえ にくたんこスープ	ふたにく だいず	ぎゅうにゅう			こめ でんぶん さとう さはるさめ	620 20.8 19.0 2.1
20 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに こもくきんぴら にら入りかきたまじる	さば みそ ふたにく さつまあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら にんじん	もやし ごぼう (こんにゃく) えのきだけ	こめ さとう さとう でんぶん	648 26.4 20.9 2.3
21 水	おべんとうのひ						
22 木	ごはん ぎゅうにゅう セルフにしょくどん とりそぼろ ほうれんそうのおひたし さといもじる ラフランスゼリー	とりにく あぶらあけ みそ	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん		しょうが もやし だいこん ねぎ ラフランス	こめ さとう さとう ゼリー	643 27.1 16.3 2.2
23 金	ミルクパン ぎゅうにゅう けんさんふたにくコロッケ ソース ポパイサラダ ABCスープ	ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう たまねぎ		たまねぎ ほうれんそう にんじん こまつな にんじん	パン じゃがいも パンこ こむぎこ ドレッシング マカラニ ジャガイモ	628 21.5 22.6 3.1
26 月	ごはん ぎゅうにゅう ガパオライスいため かんびょうサラダ ちゅうかうかうコーンスープ	とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう にんじん ビーマン にら ほうれんそう にんじん		たまねぎ かんびょう たまねぎ とうもろこし バセリ	こめ サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	670 26.3 20.6 2.6
27 火	ごはん ぎゅうにゅう あじのり さけのしおやき キャベツのこんぶあえ すいとんじる	さけ とりにく	ぎゅうにゅう のり こんぶ	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	こめ すいとん じゃがいも	606 26.0 13.0 1.6
28 水	しょくパン ぎゅうにゅう いちごジャム くろからあげ グリーンサラダ ポテトとベーコンのスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう プロッコリー にんじん		いちこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 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 サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら	594 289 18.7 2.6
29 木	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご キャベツのおかかあえ すきやきううに	たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん にんじん		キャベツ もやし まいだけ 白菜 たまねぎ ねぎ (しらたき)	こめ さとう さとう サラダあぶら	650 27.4 18.0 2.3
30 金	コッペパン ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2) やきそば かいそうサラダ	おじくわくく いのう なると ふたにく こんぶ ときわの わかわ	ぎゅうにゅう 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 だいこん とうもろこし (こんにゃく)	パン こむぎこ でんぶん ちゅうかめん サラダあぶら ドレッシング	673 23.7 21.0 3.5

【1 しょくあたりのえいようか】

がっこうきゅうしょくせしゅきじゅん エネルギー: 650kcal たんぱくしつ: 24.0g ししつ: 20.2g しょくえんそうとうりょう: 2.0g



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。

