



1月きゅうしょくこんだてよていひょう



R8.1月
さくら市学校給食センター

ひづけ	※ ざいりょうとうのつこうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。あらかじめごりょうしょうください。	こんだてめい				おもなざいりょう (※しりょうがすくないしょくひんや、いちぶのちようみりょうはきさいしてありません)				えいようか	
		【あかのだべもの】		【みどりのたべもの】		【きいろのだべもの】		【しろのだべもの】		【たんぱく質・エネルギー】	
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ		たんぱくしつ	
8	木	ごはん ポークカレー ブロッコリーとじゃこのサラダ だいだいVパロア	ぎゅうにゅう さかな・かいそう にゅうせいひん	ぶたにく ちりめんじゃこ	にんじん にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	こめ・パン いも・さとう	じゃがいも さとう	サラダあぶら ドレッシング	675 18.4 18.6 2.3	
9	金	ミルクパン 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	ぎゅうにゅう すけそうだら だいす	ぎゅうにゅう ツナ	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん セロリー にんにく	パン パンこ でんぶ	パン パンこ でんぶ	サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら	610 24.4 20.2 2.6	
13	火	ごはん ハンバーグおろしソース ほうれんそうのごまあえ とうにゅうしたてのやさいじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅう あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす	にんじん 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 だいこん はくさい ねぎ (こんにゃく)	こめ でんぶ さとう さつまいも	こめ でんぶ さとう さつまいも	サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら	640 23.0 17.3 2.4	
14	水	ごはん くろコッパン ぎゅうにゅう てりやきにくだんこ(2) はなやさいサラダ ワンタンスープ いちご(2)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ カリフラワー はくさい もやし いちご	パン さとう でんぶ さとう でんぶ	パン さとう でんぶ さとう でんぶ	ドレッシング ワンタン	575 23.6 19.2 2.6	
15	木	ごはん やさいかきあげ てんどのタレ ツナのりすあえ とんじ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	にんじん しゅんぎく 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 さとう じゃがいも	こめ こむぎ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま サラダあぶら	705 20.8 24.5 2.7	
16	金	バターコッパン 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	ぎゅうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう ウインナー	にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし 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 パン マーガリン	パン マーガリン パン マーガリン	ノンエッグマヨネーズ	712 23.9 34.1 3.1	
19	月	ごはん とんかつ ソース もやしのちゅうかあえ にくだんこスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	にんじん こまつな にんじん ほうれんそう	もやし もやし きくらげ たまねぎ	こめ でんぶ パンこ さとう はるさめ でんぶ	こめ でんぶ パンこ さとう はるさめ でんぶ	サラダあぶら ごまあぶら	620 20.8 19.0 2.1	
20	火	ごはん さばのみそ ごもくきんぴら にら入りかきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく さつまあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう さば みそ くわかめ	にんじん にんじん	ごぼう (こんにゃく) えのきだけ	こめ さとう さとう	こめ さとう さとう	サラダあぶら	648 26.4 20.9 2.3	
21	水	おべんとうのひ									
22	木	ごはん 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	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	にんじん 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 さといも ゼリー	こめ さとう さといも ゼリー	ごま ごま	643 27.1 16.3 2.2	
23	金	ミルクパン けんさんぶたにくコロケ ソース ポパイサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん 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	こめ じゃがいも パンこ こむぎ マカロニ	こめ じゃがいも パンこ こむぎ マカロニ	サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら	628 21.5 22.6 3.1	
26	月	ごはん ガバオライスいため かんぴょうサラダ ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム	にんじん ビーマン じゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ かんぴょう キャベツ えだまめ たまねぎ とうもろこし パセリ	こめ さとう さとう	こめ さとう さとう	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 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	ぎゅうにゅう さけ とりにく	ぎゅうにゅう さけ とりにく	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 さとう すいとん じゃがいも	こめ さとう すいとん じゃがいも	ごまあぶら ごま	606 26.0 13.0 1.6	
28	水	しょうパン 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	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん にんじん	いちご 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 パセリ	パン ジャム でんぶ じゃがいも	パン ジャム でんぶ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら	594 28.9 18.7 2.6	
29	木	ごはん あつやきたまご キャベツのおかかあえ すきやきふう	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし	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)	こめ さとう でんぶ さとう	こめ さとう でんぶ さとう	サラダあぶら	650 27.4 18.0 2.3	
30	金	コッパン あげきょうざ(2) やきそば かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とりにく	ぎゅうにゅう とりにく とりにく	にんじん にんじん	キャベツ しょうが キャベツ もやし	パン こむぎ でんぶ ちゅうかめん	パン こむぎ でんぶ ちゅうかめん	サラダあぶら 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つしゅきじゅん 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。

