

日曜	曜	献立名			食品名						1人1日あたりの摂取量			
		主食	飲み物	おかず	(あか) 血や肉や骨になる		(みどり) 体の調子を整える		(きいろ) カや熱になる		たんぱく質	糖質	脂質	食塩相当量
					①たんぱく質	②無機質	③カロテン	④ビタミン	⑤炭水化物	⑥脂質	上段:小学生	下段:幼児		
7	水	いりこなめし 七草	ぎゅうにゅう	あつやきたまご だいこんサラダ こがねに	たまご なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	だいこんば にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	こま あぶら	614 477	25.7 20.6	22.1 18.2	2.4 2.0
8	木	ハヤシライス (むぎごはん)	ぎゅうにゅう	アーモンドサラダ みかん いい歯の日	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ みかん	むぎ こめ じゃがいも	あぶら アーモンド ドレッシング	693 531	22.1 16.9	23.6 18.6	1.8 1.5
9	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのてりやき のりすあえ おそうに 1/11鏡開き	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	もやし しいたけ だいこん	こめ さとう しらたまだんご さといも	こまあぶら	616 490	23.9 19.5	21.9 19.3	2.0 1.7
13	火	ココアパン	ぎゅうにゅう	チキンとやさいのチーズやき ロスティふうポテト ゲルシュテンズuppe (スープ) スィス ウインナー	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン セロリ グリンピース	パン じゃがいも むぎ	ココア マヨネーズ バター	611 483	26.8 20.9	22.2 21.7	2.0 1.7
14	水	ごはん	ぎゅうにゅう	やさしいコロッケ おかかあえ いりどうふ	とうふ とりにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ えだまめ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	681 471	26.4 19.4	25.1 17.2	2.1 1.3
15	木	ちゅうかどん (むぎごはん)	ぎゅうにゅう	ひじきのピリッとサラダ ストロベリーヨーグルト	ぶたにく いか なると	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん	しょうが ほうさい きゅうり ねぎ ほししいたけ コーン たけのこ キャベツ いちご	むぎ こめ かたくりこ さとう	あぶら ラー油	604 472	25.9 20.5	13.3 10.6	2.1 1.7
16	金	きつねうどん おはなし給食	ぎゅうにゅう	アーモンドあえ さつまいもむしパン	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん ねぎ ほうさい	うどん さとう こむぎこ さつまいも	アーモンド あぶら こま	602 518	24.1 20.0	21.4 18.2	2.1 1.8
19	月	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのみぞれに しらあえ けんちんじる みかん 1/20えびす講	いわし とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん しらたき ごぼう しいたけ みかん	こめ さとう さといも	こま あぶら	659 536	26.6 22.5	23.4 20.1	1.9 1.5
20	火	コッペパン	ヨーグルト ドリンク	ぶたにくのアップルソース ほうれんそうとコーンのソテー ポテトスープ ナイフ・フォークの日	ぶたにく ベーコン	ヨーグルト ぎゅうにゅう	ほうれんそう パセリ	しょうが たまねぎ りんご コーン	パン じゃがいも	こま バター あぶら	602 455	27.3 23.4	20.3 11.3	2.4 1.9
21	水	ひじきとたまご のにしょくどん (むぎごはん)	ぎゅうにゅう	ブロッコリーサラダ なめこじる	あぶらあげ ちくわ たまご とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	こんにゃく キャベツ だいこん なめこ ねぎ	むぎ こめ さとう	あぶら ドレッシング	594 463	23.9 18.4	19.5 15.3	2.1 1.7
22	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ナムル えびシューマイ オレンジ	とうふ ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	ほししいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが もやし たまねぎ オレンジ	むぎ こめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら こま こまあぶら	656 527	27.8 22.3	21.6 17.6	2.4 2.2
23	金	わふう スパゲティ	ぎゅうにゅう	カレードレッシングサラダ ヨーグルトあえ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ほうれんそう こまつな にんじん	しめじ たまねぎ コーン にんにく キャベツ みかん バイン パナナ	スパゲティ さとう	バター あぶら	591 464	24.6 19.3	24.2 18.9	2.2 1.8
26	月	ごはん 昔の給食	ぎゅうにゅう	さけのおやき あさづけ すいとん	さけ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぶのは にんじん	かぶ キャベツ ほししいたけ ねぎ だいこん	こめ こむぎこ	こま	600 466	27.2 22.9	15.1 12.2	2.1 1.9
27	火	せわりコッペパン フルーツいりなまクリーム	ぎゅうにゅう	こまつなサラダ ようふうおでん	ツナ ちくわ ウインナー うずらたまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	こまつな にんじん	みかん バイン キャベツ だいこん こんにゃく	パン さとう じゃがいも	あぶら	593 468	24.6 19.1	24.9 19.4	2.4 2.0
28	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ビーンズカレー わかめサラダ 【セレクト】ヒレかつ又はえびフライ セレクト給食	ぶたにく だいず えび	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	むぎ こめ じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら こまあぶら	686 537	24.0 19.0	23.3 19.2	2.5 2.2
29	木	ビビンパどん (むぎごはん)	ぎゅうにゅう	わかめスープ シューアイス	ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ アイスクリーム	にんじん	ぜんまい もやし ごぼう こんにゃく にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ	むぎ こめ さとう こむぎこ	こま あぶら	645 504	23.1 17.9	21.5 17.6	2.3 1.8
30	金	とりめし 中2リクエスト	ぎゅうにゅう	さわらのねぎみそやき ツナとだいこんのサラダ けんちんじる	とりにく さわら ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	しょうが だいこん きゅうり ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さとう さといも	あぶら	600 484	29.5 25.0	21.1 17.4	2.2 1.9

※材料購入等の都合により、献立の内容が一部変更になることがあります。

今月の行事食等
 

7日(水) …七草  
 8日(木) …いい歯の日  
 9日(金) …1/11鏡開きにちなんだ献立  
 13日(火) …世界の料理シリーズ「スィス」  
 16日(金) …おはなし給食④  
 『うどん対ラーメン』より「きつねうどん」

19日(月) …1/20えびす講にちなんだ献立  
 20日(火) …ナイフ・フォークの日  
 1月24～30日は「全国学校給食週間」  
 26日(月) …昔の給食  
 28日(水) …セレクト給食  
 30日(金) …中里中学校2年生リクエスト献立

【栄養価】	626	29.7	21.4	2.2
今月の平均値	491	20.4	17.0	1.8
小学生(中学年)基準値	650	21.1 ～ 32.5	14.4 ～ 21.6	2 未満
保育所(幼児)基準値	490	15.9 ～ 24.5	10.9 ～ 16.3	1.5 未満

