



1月 こんだてよていひょう (小学校・保育所)

[給食回数 17回]

神流町学校給食共同調理場

日 曜	献 立 名		食 品 名						エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量			
	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) 力や熱になる	(かかし) 炭水化物	(ぐらん) 脂質							
7 水	いりこなめし 七草	きゅうにゅう	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 ちりめんじやこ	だいこんば にんじん たまねぎ こんにゃく ほししいたけ	だいこん たまねぎ みかん	きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも かたくりこ	さとう あぶら	ごま 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)	きゅうにゅう	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 スキミルク	にんじん こまつな	たまねぎ みかん	キャベツ	むぎ じやがいも	こめ あぶら	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	きゅうにゅう	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	たまねぎ だいこん	もやし しいたけ	こめ さとう	ごま あぶら	あぶら あぶら	616 490	23.9 19.5	21.9 19.3	2.0 1.7
13 火	ココアパン	きゅうにゅう	チキンとやさいのチーズやき ロスティふうボテト ゲルシュテンズツッペ(スープ)	とりにく スイス ワインナー	ぎゅうにゅう チーズ	プロッコリー にんじん	たまねぎ セロリ	コーン 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	きゅうにゅう	やさいコロッケ 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 もやし ねぎ えだまめ	キャベツ	こめ じゃがいも こむぎこ	さとう あぶら パン	あぶら 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)	きゅうにゅう	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	しようが ねぎ ほうれんそう	きゅうり コーン たけのこ キャベツ	むぎ かたくりこ さとう	こめ あぶら ラーメン	あぶら あぶら	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	きゅうにゅう	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	だいこん ほうれんそう	ねぎ こまつな	うどん こむぎこ	さとう あぶら ごま	アーモンド あぶら ごま	602 518	24.1 20.0	21.4 18.2	2.1 1.8
19 月	ごはん	きゅうにゅう	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 ごぼう	しらたき みかん	こめ さとう さといも	ごま あぶら	あぶら 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 ドリップ	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 バセリ	ほうれんそう りんご	しょうが コーン	たまねぎ	パン じゃがいも	ごま バター	あぶら 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 のしょくどん (むぎごはん)	きゅうにゅう	プロッコリーサラダ なめこじる	あぶらあげ たまご とうふ	ちくわ ひじき	にんじん	こんにゃく プロッコリー	キャベツ だいこん なめこ ねぎ	むぎ さとう	こめ あぶら ドレッシング	あぶら あぶら	594 463	23.9 18.4	19.5 15.3	2.1 1.7
22 木	むぎごはん	きゅうにゅう	マー婆ーどうふ ナムル えびシューまい オレンジ	とうふ ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう	ほししいたけ にんじん	たけのこ ねぎ にんにく	むぎ さとう かたくりこ	こめ あぶら ごま	あぶら あぶら ごま	656 527	27.8 22.3	21.6 17.6	2.4 2.2
23 金	わふう スパゲティ	きゅうにゅう	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	しめじ にんじん	たまねぎ みかん	スパゲティ さとう	パン バター	あぶら 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	きゅうにゅう	さけのしおやき 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 ほししいたけ だいこん	キャベツ	こめ こむぎこ	ごま	あぶら あぶら	600 466	27.2 22.9	15.1 12.2	2.1 1.9
27 火	せわりコッペパン フルーツいなまクリーム	きゅうにゅう	こまツナサラダ ようふうおでん	ツナ ちくわ ウインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	こまつな にんじん	みかん キャベツ	パイン だいこん	パン さとう じゃがいも	あぶら あぶら	あぶら あぶら	593 468	24.6 19.1	24.9 19.4	2.4 2.0
28 水	むぎごはん	きゅうにゅう	ピーンズカレー わかめサラダ 【セレクト】ヒレかつはえびフライ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり	キャベツ	むぎ じゃがいも こむぎこ	パン バター	あぶら あぶら	686 537	24.0 19.0	23.3 19.2	2.5 2.2
29 木	ビビンバどん (むぎごはん)	きゅうにゅう	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	せんまい にんにく	もやし たまねぎ	こめ さとう こむぎこ	ごま あぶら	あぶら 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	きゅうにゅう	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 きゅうり	だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう さといも	あぶら あぶら	あぶら 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「スイス」
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

