

1月 献立表

千曲市第1学校給食センター

TEL026-272-2114 FAX026-272-7703

日	曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価					
		主食	牛乳	汁物 主菜 副菜など	主に体の組織をつくる食品群（赤）		主に体の調子を整える食品群（緑）		主にエネルギーになる食品群（黄色）							
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)		
7	水	麦ごはん	○	油揚げのみそ汁 肉丼の具 みかん	油揚げ・みそ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	玉ねぎ・大根 ねぎ・ごぼう みかん	麦ごはん じゃがいも しらたき さとう	あぶら					エネルギー 724	脂質 16.4
8	木	麦ごはん	○	七草汁 ホキの揚げ煮 ごぼうサラダ	鶏肉 ホキ ツナ	牛乳	にんじん せり・なすな ごきょう・はこべら ほとけのざ	大根・かぶ えのきたけ・ごぼう キャベツ	麦ごはん でんぶん さとう	あぶら	エネルギー 576	脂質 18.1	エネルギー 747	脂質 20.8		
9	金	麦ごはん	○	【鏡開き献立】 雑煮 シルバーの西京焼き おおびら	鶏肉 なると シルバー ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	大根・しいたけ れんこん	麦ごはん もち こんにやく さといも・さとう		エネルギー 580	脂質 13.1	エネルギー 750	脂質 14.3		
13	火	麦ごはん	○	【屋代中学校希望献立】 こんにやくみそラーメン 鶏肉のねぎ塩焼き 春雨サラダ・米粉のガトジョウ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ・ねぎ 干しいたけ・もやし コーン・キャベツ・きゅうり	麦ごはん こんにやく・さとう 春雨・でんぶん 米粉のガトジョウ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 632	脂質 18.4	エネルギー 787	脂質 19.9		
14	水	麦ごはん	○	肉じゃが ししゃもの南蛮漬 キャベツの即席漬	豚肉 ししゃも	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも しらたき さとう・でんぶん	あぶら	エネルギー 654	脂質 19.9	エネルギー 856	脂質 24.0		
15	木	麦ごはん	○	みぞれ汁 ツナそぼろ のりマヨあえ	豚肉 ツナ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが・玉ねぎ はくさい・大根 ねぎ・えだまめ キャベツ・もやし	麦ごはん こんにやく でんぶん さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 558	脂質 20.4	エネルギー 724	脂質 23.6		
16	金	麦ごはん	○	五目ワタンスープ 肉団子の甘酢がらめ キャベツの中華あえ	豚肉 ミートボール	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・しょうが 干しいたけ たけのこ・もやし きゅうり・キャベツ	麦ごはん ワンタン さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	エネルギー 605	脂質 21.9	エネルギー 784	脂質 25.7		
19	月	コッペパン	○	ミネストローネ 野菜クロック ツナサラダ	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん トマト トマトピューレー	玉ねぎ・セロリー キャベツ・しょうが きゅうり レモン果汁	コッペパン じゃがいも さとう・マカロニ やさいクロック	あぶら	エネルギー 681	脂質 26.7	エネルギー 745	脂質 30.2		
20	火	麦ごはん	○	【大寒献立】 粕汁 イナダのみりんしょうゆ焼 きんぴらごぼう	油揚げ・みそ イナダ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	はくさい・大根 ごぼう 干しいたけ	麦ごはん さとう こんにやく さといも	ごまあぶら	エネルギー 577	脂質 20.2	エネルギー 743	脂質 23.1		
21	水	麦ごはん	○	わかめスープ 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 野菜漬あえ	なると 豚肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 野菜漬	玉ねぎ・もやし しょうが・きゅうり キャベツ	麦ごはん でんぶん さとう	あぶら	エネルギー 602	脂質 20.6	エネルギー 781	脂質 23.8		
22	木	麦ごはん	○	麻婆豆腐 えびしゅうまい キャベツのあえもの	豚肉 みそ 豆腐 えびしゅうまい	牛乳	にんじん にら	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 干しいたけ キャベツ・きゅうり	麦ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 618	脂質 18.9	エネルギー 824	脂質 23.2		
23	金	麦ごはん	○	【給食記念日献立】 野菜と豆腐のみそ汁 さばの塩焼き たくあんあえ	豆腐 みそ さば	牛乳	にんじん	大根・玉ねぎ えのきたけ・ねぎ たくあん漬 キャベツ・もやし	麦ごはん		エネルギー 561	脂質 18.7	エネルギー 719	脂質 21.1		
26	月	コッペパン	○	切り干し大根のスープ ハンバーグケチャップソース マカロニサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい 切り干し大根 しょうが・きゅうり キャベツ	コッペパン マカロニ さとう	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 659	脂質 26.6	エネルギー 732	脂質 30.7		
27	火	麦ごはん	○	押し麦入り野菜スープ サケフライ ダイコンサラダ	ベーコン サケフライ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ しょうが・大根 きゅうり・コーン	麦ごはん 押し麦 じゃがいも さとう	あぶら ごま	エネルギー 611	脂質 20.8	エネルギー 788	脂質 24.3		
28	水	麦ごはん	○	みそすいとん汁 山ぞく焼き 三色ひだし	鶏肉 ちくわ・みそ	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ・もやし 大根・はくさい ねぎ・しょうが にんにく・りんごピューレー	麦ごはん すいとん でんぶん	あぶら	エネルギー 642	脂質 18.8	エネルギー 826	脂質 21.6		
29	木	麦ごはん	○	じゃがいももちスープ キムタクごはんの具 ゆかりあえ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 赤じそ粉	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ・きゅうり はくさい・しょうが・もやし はくさいキムチ漬・つぼ漬・キャベツ	麦ごはん じゃがいももち	あぶら ごまあぶら	エネルギー 542	脂質 13.5	エネルギー 703	脂質 15.3		
30	金	麦ごはん	○	チキンカレー 福神漬あえ ぼんかん	鶏肉	牛乳	にんじん トマトピューレー 福神漬・もやし・キャベツ・ぼんかん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・きゅうり りんごピューレー	麦ごはん じゃがいも	あぶら	エネルギー 595	脂質 13.3	エネルギー 762	脂質 14.9		

※天候等により、献立の内容が変更になる場合があります。

今月の千曲市産は、米・切り干し大根・えのきたけ・豆腐です。