

# 1月 献立表

千曲市第1学校給食センター

TEL 026-272-2114 FAX 026-272-7703

| 日  | 曜 | 献立名  |    | 食品の種類と働き   |                            |                        |   |                                      |                           | 栄養価           |              |               |              |            |
|----|---|------|----|--|----------------------------|------------------------|---|--------------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|------------|
|    |   | 主食   | 牛乳 | 汁物<br>主菜<br>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)        |               | エネルギー (kcal) | 脂質 (g)        | エネルギー (kcal) | 脂質 (g)     |
|    |   |      |    |  | たんぱく質                      | 無機質                    | ビタミン  |                                      | 炭水化物                      | 脂質            | たんぱく質 (g)    | 食塩相当量 (g)     | たんぱく質 (g)    | 食塩相当量 (g)  |
|    |   |      |    |  | 1群                         | 2群                     | 3群  | 4群                                   | 5群                        | 6群            |              |               |              |            |
| 6  | 金 | 麦ごはん | ○  | 七草汁<br>ソースホッケフライ<br>和風サラダ                            | みそ・ほっけ                     | 牛乳<br>わかめ              | にんじん<br>せり・なす<br>ごきょう・はこべ<br>ほとけのざ                              | 大根・かぶ<br>玉ねぎ<br>えのきたけ<br>キャベツ・きゅうり   | 麦ごはん<br>さとう<br>小麦粉<br>パン粉 | あぶら<br>ドレッシング | エネルギー<br>583 | 脂質<br>18.8    | エネルギー<br>757 | 脂質<br>21.6 |
| 10 | 火 | 麦ごはん | ○  | 油揚げのみそ汁<br>和風ハンバーグ<br>三色ひたし                          | 油揚げ<br>みそ<br>ハンバーグ         | にんじん・こまつな              | 玉ねぎ・大根<br>はくさい・ねぎ<br>しめじ・もやし                                    | 麦ごはん<br>さとう・でんぶん<br>じゃがいも            |                           | エネルギー<br>596  | 脂質<br>19.9   | エネルギー<br>783  | 脂質<br>23.7   |            |
| 11 | 水 | 麦ごはん | ○  | 【鏡開き献立】<br>雑煮<br>シルバーの西京焼き<br>おおびら                   | 鶏肉<br>なると<br>シルバー<br>ちくわ   | にんじん・こまつな              | 大根・しいたけ<br>れんこん   | 麦ごはん<br>さとう<br>もち<br>こんにゃく・里芋        |                           | エネルギー<br>581  | 脂質<br>13.1   | エネルギー<br>752  | 脂質<br>14.3   |            |
| 12 | 木 | 麦ごはん | ○  | 春雨スープ<br>豚肉と凍り豆腐の揚げ煮<br>のりマヨあえ                       | ベーコン<br>豚肉<br>凍り豆腐         | にんじん                   | 玉ねぎ・キャベツ<br>ねぎ・しょうが<br>もやし・きゅうり                                 | 麦ごはん<br>さとう・でんぶん<br>春雨               | あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ         | エネルギー<br>629  | 脂質<br>21.9   | エネルギー<br>813  | 脂質<br>25.7   |            |
| 13 | 金 | 麦ごはん | ○  | ハヤシライスソース<br>ごぼうサラダ<br>みかん                           | 豚肉<br>ツナ                   | にんじん・トマト               | にんにく・しょうが<br>玉ねぎ・ごぼう<br>きゅうり・みかん                                | 麦ごはん<br>さとう                          | あぶら                       | エネルギー<br>624  | 脂質<br>19.0   | エネルギー<br>798  | 脂質<br>21.9   |            |
| 16 | 月 | コッパン | ○  | キャロットポタージュ<br>焼きフランクフルト<br>こんにゃくサラダ                  | ベーコン<br>フランクフルト            | にんじん                   | 玉ねぎ<br>コーンペースト<br>きゅうり・キャベツ                                     | コッパン<br>さとう<br>こんにゃく                 | ドレッシング                    | エネルギー<br>692  | 脂質<br>27.9   | エネルギー<br>854  | 脂質<br>33.7   |            |
| 17 | 火 | 麦ごはん | ○  | 【屋代中学校希望献立】<br>ワントンスープ<br>かぼちゃコロッケ<br>アーモンドサラダ・ティラミス | 豚肉                         | にんじん・こまつな<br>チンゲンサイ    | 玉ねぎ・しょうが<br>干しいたけ<br>たけのこ・はくさい<br>キャベツ・もやし                      | 麦ごはん<br>さとう<br>ワントン<br>コロッケ・ティラミス    | あぶら<br>アーモンド              | エネルギー<br>730  | 脂質<br>27.9   | エネルギー<br>917  | 脂質<br>30.4   |            |
| 18 | 水 | 麦ごはん | ○  | なめこ汁<br>とり丼の具<br>野沢菜漬けあえ                             | 豆腐・みそ<br>鶏肉<br>たまご<br>かつお節 | にんじん<br>のざわな漬け         | 大根・なめこ<br>えのきたけ・ねぎ<br>えだまめ・きゅうり<br>キャベツ                         | 麦ごはん<br>水あめ<br>さとう                   |                           | エネルギー<br>552  | 脂質<br>15.3   | エネルギー<br>715  | 脂質<br>17.2   |            |
| 19 | 木 | 麦ごはん | ○  | 【大寒献立】<br>粕汁<br>わらさの照り焼き<br>きんぴらごぼう                  | 油揚げ<br>みそ<br>わらさ<br>豚肉     | にんじん<br>さやいんげん         | はくさい・大根<br>ねぎ・ごぼう<br>干しいたけ                                      | 麦ごはん<br>さとう<br>里芋<br>こんにゃく           | ごまあぶら<br>ごま               | エネルギー<br>579  | 脂質<br>20.6   | エネルギー<br>743  | 脂質<br>23.7   |            |
| 20 | 金 | 麦ごはん | ○  | じゃがいももちスープ<br>ホキのレモンあえ<br>糸寒天の中華サラダ                  | 鶏肉<br>ホキ                   | にんじん                   | 玉ねぎ・たけのこ<br>えのきたけ・きゅうり<br>はくさい・しょうが<br>レモン果汁・キャベツ               | 麦ごはん<br>さとう<br>じゃがいももち<br>でんぶん       | あぶら<br>ごまあぶら              | エネルギー<br>596  | 脂質<br>17.1   | エネルギー<br>770  | 脂質<br>19.6   |            |
| 23 | 月 | コッパン | ○  | 切干し大根のスープ<br>野菜のポテトカップグラタン<br>米粉マカロニのサラダ<br>いちごジャム   | ベーコン                       | にんじん<br>チンゲンサイ         | 玉ねぎ・はくさい<br>切干し大根<br>しょうが・きゅうり<br>キャベツ                          | コッパン<br>グラタン<br>米粉マカロニ<br>さとう・いちごジャム | あぶら                       | エネルギー<br>693  | 脂質<br>27.3   | エネルギー<br>808  | 脂質<br>29.7   |            |
| 24 | 火 | 麦ごはん | ○  | のっぺい汁<br>山ぞく焼き<br>塩いかのあえもの                           | 豆腐<br>鶏肉<br>いか             | にんじん                   | ごぼう・大根・ねぎ<br>きゅうり・しょうが<br>にんにく・青じそ粉<br>りんごピューレー・キャベツ            | 麦ごはん<br>でんぶん<br>里芋<br>こんにゃく          | ごまあぶら<br>あぶら              | エネルギー<br>573  | 脂質<br>18.1   | エネルギー<br>739  | 脂質<br>20.8   |            |
| 25 | 水 | 麦ごはん | ○  | コーンと卵のスープ<br>キムタクごはんの具<br>ツナサラダ                      | たまご<br>豚肉<br>ツナ            | にんじん<br>チンゲンサイ         | 玉ねぎ・しょうが・コーン<br>干しいたけ・キャベツ<br>たけのこ・はくさいキムチ漬け<br>つぼ漬け・きゅうり・レモン果汁 | 麦ごはん<br>さとう<br>でんぶん                  | あぶら<br>ごまあぶら              | エネルギー<br>569  | 脂質<br>17.9   | エネルギー<br>738  | 脂質<br>20.7   |            |
| 26 | 木 | 麦ごはん | ○  | 【学校給食記念日献立】<br>野菜のみそ汁<br>さばの塩焼き<br>たくあんあえ            | 厚揚げ<br>みそ・さば               | にんじん・こまつな              | 大根<br>えのきたけ・ねぎ<br>たくあん漬け<br>きゅうり・もやし                            | 麦ごはん                                 |                           | エネルギー<br>579  | 脂質<br>20.9   | エネルギー<br>745  | 脂質<br>23.8   |            |
| 27 | 金 | 麦ごはん | ○  | チキンカレー<br>ごまドレッシングサラダ<br>ほんかん                        | 鶏肉                         | にんじん<br>トマトピューレー       | にんにく・しょうが<br>玉ねぎ・キャベツ<br>りんごピューレー<br>もやし・きゅうり・ほんかん              | 麦ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                 | あぶら<br>ごま                 | エネルギー<br>610  | 脂質<br>16.2   | エネルギー<br>780  | 脂質<br>18.5   |            |
| 30 | 月 | 米粉パン | ○  | ミネストローネ<br>ツナマヨオムレツ<br>ダイコンサラダ                       | ベーコン<br>ツナマヨオムレツ           | にんじん・トマト<br>トマトピューレー   | 玉ねぎ・セロリー<br>キャベツ・しょうが<br>大根・きゅうり<br>コーン                         | 米粉パン<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>さとう         | あぶら                       | エネルギー<br>570  | 脂質<br>20.4   | エネルギー<br>701  | 脂質<br>23.5   |            |
| 31 | 火 | 麦ごはん | ○  | 吉野汁<br>厚揚げの人参みそかけ<br>梅の香あえ                           | 鶏肉<br>厚揚げ<br>みそ            | にんじん<br>ほうれんそう<br>赤じそ粉 | 大根・玉ねぎ<br>きゅうり・キャベツ<br>もやし・うめ                                   | 麦ごはん<br>さとう<br>でんぶん                  |                           | エネルギー<br>556  | 脂質<br>17.2   | エネルギー<br>736  | 脂質<br>21.2   |            |
|    |   |      |    |  |                            |                        |   |                                      |                           | たんぱく質<br>25.8 | 食塩相当量<br>2.3 | たんぱく質<br>32.6 | 食塩相当量<br>2.7 |            |

※天候等により、献立の内容が変更になる場合があります。