

# 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 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 (和加リ)	脂質 (グラム)	エネルギー (和加リ)	脂質 (グラム)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
9	火	麦ごはん	○	七草汁 ホキの揚げ煮 ひじきサラダ	鶏肉 ホキ	牛乳 ひじき	にんじん せり・なすな ごきょう・はこべ ほとけのざ	大根・かぶ えのきたけ キャベツ・コーン	麦ごはん さとう でんぷん	あぶら	エネルギー 558	脂質 17.1	エネルギー 722	脂質 19.4
10	水	麦ごはん	○	じゃがいものみそ汁 三色そぼろ もやしのサラダ	油揚げ みそ 豚肉 鶏肉・たまご	牛乳	にんじん	玉ねぎ えのきたけ・ねぎ しょうが・枝豆 きゅうり・もやし	麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 562	脂質 16.6	エネルギー 730	脂質 19.0
11	木	麦ごはん	○	【鏡開き献立】 雑煮 あじの塩こうじ焼き おおびら	鶏肉 なると あじ 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 里芋 もち・さとう こんにゃく		エネルギー 569	脂質 11.6	エネルギー 736	脂質 12.6
12	金	麦ごはん	○	豆腐のみそ汁 和風ハンバーグ うめのおひたし	豆腐・みそ ハンバーグ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ・しめじ 大根・きゅうり キャベツ・うめ	麦ごはん さとう じゃがいも でんぷん		エネルギー 572	脂質 17.8	エネルギー 753	脂質 21.0
15	月	コッパン	○	コーンポタージュ 焼きフランクフルト キャベツのサラダ	ベーコン フランクフルト	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん こまつな	玉ねぎ コーン キャベツ	コッパン じゃがいも さとう		エネルギー 688	脂質 26.4	エネルギー 849	脂質 31.6
16	火	わかめ ごはん	○	【更埴西中学校希望献立】 かきたま汁 とりささみのレモンあえ 春雨サラダ・りんごタルト	たまご 鶏肉	牛乳 わかめごはんの素	にんじん こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ レモン果汁 キャベツ・きゅうり	麦ごはん さとう でんぷん 春雨・タルト	あぶら ごまあぶら	エネルギー 714	脂質 22.7	エネルギー 887	脂質 25.4
17	水	麦ごはん	○	麻婆豆腐 春巻 こんぶあえ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん・にら チンゲンサイ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 干しいたけ・春巻 キャベツ・きゅうり	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 628	脂質 20.9	エネルギー 805	脂質 24.3
18	木	麦ごはん	○	じゃがいももちスープ キムタクごはんの具 かおりあえ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 青じそ粉	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ・きゅうり はくさい・しょうが はくさいキムチ漬け・つぼ漬け・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 543	脂質 14.0	エネルギー 704	脂質 15.8
19	金	麦ごはん	○	【大寒献立】 かす汁 シルバーのみりんしょうゆ焼き 切干し上平大根の煮物	油揚げ みそ シルバー さつま揚げ	牛乳	にんじん	はくさい・大根 切干し大根 干しいたけ	麦ごはん さとう こんにゃく 里芋	あぶら	エネルギー 546	脂質 15.9	エネルギー 707	脂質 18.0
22	月	コッパン	○	ミネストローネ 野菜コロッケ 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	コッパン じゃがいも マカロニ・さとう 野菜コロッケ	あぶら	エネルギー 610	脂質 20.8	エネルギー 763	脂質 24.8
23	火	麦ごはん	○	こんにゃくの炒め煮 えびしゅうまい キャベツのあえもの	豚肉 ちくわ・みそ えびしゅうまい	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが・玉ねぎ 干しいたけ 大根・キャベツ きゅうり	麦ごはん さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら	エネルギー 545	脂質 15.4	エネルギー 736	脂質 18.8
24	水	麦ごはん	○	【学校給食記念日献立】 すいとん汁 さばの塩焼き たくあんあえ	鶏肉 ちくわ さば	牛乳	にんじん	干しいたけ 大根・はくさい ねぎ・たくあん漬け キャベツ・もやし	麦ごはん すいとん		エネルギー 617	脂質 17.9	エネルギー 791	脂質 20.1
25	木	麦ごはん	○	どさんこ汁 いかのしょうが揚げ 糸寒天の中華サラダ	豚肉 みそ いか	牛乳 寒天	にんじん	しょうが・にんにく 玉ねぎ・もやし コーン・キャベツ きゅうり	麦ごはん さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ごまあぶら	エネルギー 570	脂質 17.7	エネルギー 738	脂質 20.2
26	金	麦ごはん	○	ポークカレー ごまドレッシングサラダ ぼんかん	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレー	にんにく・玉ねぎ りんごピューレー 大根・キャベツ きゅうり・ぼんかん	麦ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	エネルギー 623	脂質 16.7	エネルギー 795	脂質 19.0
29	月	コッパン	○	ラビオリスープ トマトオムレツ もやしとコーンのあえもの	オムレツ	牛乳	にんじん	にんにく・玉ねぎ はくさい・しょうが もやし・きゅうり コーン	コッパン ラビオリ さとう	あぶら	エネルギー 563	脂質 17.4	エネルギー 689	脂質 20.2
30	火	麦ごはん	○	吉野汁 厚揚げの肉みそかけ のりマヨあえ	鶏肉 厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな	大根・玉ねぎ しょうが・キャベツ もやし	麦ごはん さとう でんぷん	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 587	脂質 19.7	エネルギー 777	脂質 24.3
31	水	麦ごはん	○	こんにゃくしょうゆラーメンスープ 肉団子の甘酢がらめ 大根サラダ	豚肉 ミートボール	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 干しいたけ・ねぎ もやし・コーン・大根・きゅうり	麦ごはん さとう こんにゃく でんぷん	あぶら	エネルギー 588	脂質 20.5	エネルギー 761	脂質 23.9