

1月の学校給食献立表

千曲市第二学校給食センター

TEL026-275-0365 FAX026-261-4740

日	曜	献立名		食品の種類とはたらき						栄養価(小学校)		栄養価(中学校)	
				血や肉になるもの(赤)		からだの調子をよくするもの(緑)		はたらく力や体温になるもの(黄)		エネルギー(初加)	脂質(初加)	エネルギー(初加)	脂質(初加)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(初加)	食塩相当量(初加)	たんぱく質(初加)	食塩相当量(初加)
6	金	麦ごはん	だまこ汁 シルバーのゆうあん焼き 紅白なます 新春献立	とりにく・なると あぶらあげ・みそ たまご・シルバー		にんじん こまつな	はくさい えのきたけ だいこん ゆず	むぎごはん だまこもち さとう	あぶら	599	15	746	17
										27	1.9	32	2.2
#	火	コッパン	かぼちゃポタージュ ハンバーグ照り焼きソース 糸寒天サラダ	ハンバーグ	ぎゅうにゅう いとかんてん なまクリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	コッパン こむぎこ さとう かたくりこ	バター あぶら ごま ごまあぶら	710	29	883	35
										27	3.3	33	4
#	水	麦ごはん	豚汁 ほぎとれんこんの揚げ煮 青大豆のサラダ	ぶたにく とうふ・みそ ホキ あおだいず	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・たまねぎ だいこん・ながねぎ れんこん・キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	647	18	805	20
										28	2.2	33	2.5
#	木	麦ごはん	凍り豆腐のそぼろ汁 キャベツメンチ のりマヨあえ	とりにく こおりとうふ みそ キャベツメンチ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ・しょうが だいこん ほししいたけ ながねぎ・もやし	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	709	27	889	32
										27	2.6	29	3.3
#	金	麦ごはん	すいとん汁 ますの南部焼き きんぴらごぼう	とりにく みそ ます ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ はくさい	むぎごはん すいとん さとう	あぶら ごま	584	15	730	16
										28	2.9	34	3.5
#	月	麦ごはん	かきたま汁 あじの南蛮漬け コーンサラダ	とりにく かまぼこ たまご まあじ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン・キャベツ きゅうり ながねぎ	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら	616	20	769	22
										29	2	34	2.4
#	火	コッパン	切干大根のスープ チリコンカン ポテトサラダ	ベーコン だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん はくさい・にんにく きゅうり・コーン	コッパン こむぎこ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	670	27	816	31
										27	3.2	33	3.8
#	水	麦ごはん	麻婆豆腐 えびしゅうまい(小2,中2) 三色おひたし	ぶたにく みそ・とうふ えびしゅうまい	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ ほししいたけ もやし・きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら	637	22	776	24
										30	2.6	35	3.2
#	木	麦ごはん	鶏ごぼうスープ 絹揚げの肉みそかけ 枝豆サラダ	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう・えのきたけ たまねぎ・はくさい えだまめ・もやし きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら	605	20	780	25
										27	2.6	34	3
#	金	麦ごはん	かす汁 大寒献立 かしわ天 切干大根煮	ぶたにく こおりとうふ みそ・さつまあげ とりにく・ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん ながねぎ きりぼしだいこん はくさい	むぎごはん こんにやく さといも・さとう てんぷらこ	あぶら	661	21	825	23
										32	2.9	38	3.4
#	月	麦ごはん	野菜のみそ汁 鮭の塩焼き(銀鮭) たくあんもみ 給食記念日献立	さけ・みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのきたけ だいこん・はくさい たくあん・キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも		525	16	661	17
										24	2.1	28	2.5
#	火	食パン	ワンタンスープ 野菜コロッケ(ソースかけ) グリーンサラダ いちごジャム	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし・キャベツ きゅうり・えだまめ たけのこ	しょくぱん ワンタン・さとう やさしいコロッケ いちごジャム	あぶら	685	24	840	28
										24	3.4	28	4.3
#	水	麦ごはん	吉野汁 こいの甘酢あんかけ(小2,中3) 磯香あえ	とりにく こい	ぎゅうにゅう のり	にんじん 赤ピーマン みつば	たまねぎ・もやし えのきたけ はくさい・キャベツ きいろピーマン	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	599	19	766	22
										24	2	31	2.5
#	木	麦ごはん	ポークカレー ツナと野菜のあえもの デコボン	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく・たまねぎ りんご・キャベツ もやし デコボン	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	643	17	799	19
										23	2.1	27	2.6
#	金	わかめごはん	キムチ汁 鶏肉の唐揚げ こんにやくサラダ レモンソーダゼリー 戸倉上山田中学校希望献立	ぶたにく とりにく・みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にら	にんにく・コーン はくさいキムチ えのきたけ・キャベツ はくさい・きゅうり	むぎごはん こんにやく・さとう トック・かたくりこ レモンソーダゼリー	あぶら ごまあぶら	681	18	834	20
										26	3.1	31	3.6
#	月	麦ごはん	どさんこ汁 笹かまの磯辺揚げ(小1,中2) つぼ漬けあえ おかかふりかけ	ぶたにく みそ ささかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん	コーン・はくさい ながねぎ・つぼづけ キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも てんぷらこ	あぶら	557	13	731	17
										22	3.4	28	4.1
#	火	米粉パン	根菜和風シチュー スパゲッティサラダ ボンカン コーヒー牛乳のもと	とりにく みそ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ・れんこん はくさい・キャベツ きゅうり・コーン ボンカン	こめこパン さつまいも こむぎこ・スパゲッティ コーヒーぎゅうにゅうのもと	あぶら バター ノンエッグマヨネーズ	720	26	859	30
										29	2.2	34	2.6