

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)		欠食
			ちにく 血や肉になるもの(赤)		からだちよう 体の調子をよくするもの(緑)		はたらくちや はたらく力や体温になるもの(黄)		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)	
9	木	麦ごはん 白菜と肉団子のスープ 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 もやしナムル	ミートボール ぶたにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ぶなしめじ はくさい・ながねぎ もやし・きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 640 たんぱく質 26.1	脂質 21.6 食塩相当量 2.2	エネルギー 801 たんぱく質 30.7	脂質 24.7 食塩相当量 2.5	更級小
10	金	麦ごはん だまこ汁 鯖のゆうあん焼き 紅白なます 新春祝献立	とりにく なると さば	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい えのきたけ ゆず だいこん	むぎごはん だまこもち さとう		エネルギー 609 たんぱく質 26.6	脂質 18.1 食塩相当量 2.2	エネルギー 760 たんぱく質 31.8	脂質 20.4 食塩相当量 2.6	
14	火	食パン 白菜のスープ煮 野菜のホトケカブ グラタン 糸寒天サラダ 長野県産ブルーベリージャム	ウィンナー	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	たまねぎ・はくさい キャベツ・きゅうり	しょくぱん じゃがいも・さとう やさいグラタン ブルーベリージャム	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 699 たんぱく質 18.9	脂質 28.4 食塩相当量 3.0	エネルギー 804 たんぱく質 21.8	脂質 30.6 食塩相当量 3.6	
15	水	麦ごはん わかめとふのみそ汁 わかさぎの南蛮漬け 卵の花炒り煮	みそ・おから とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ わかさぎ	にんじん	えのきたけ たまねぎ・ながねぎ ほししいたけ	むぎごはん ふ かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 613 たんぱく質 24.2	脂質 17.8 食塩相当量 2.7	エネルギー 767 たんぱく質 28.8	脂質 20.0 食塩相当量 3.1	
16	木	麦ごはん キムチ汁 鶏肉の唐揚げ こんにゃくサラダ レモンソーダゼリー 戸上中学希望献立	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にら	にんにく はくさいキムチ えのきたけ・はくさい キャベツ・きゅうり	むぎごはん トック・こんにゃく かたくりこ・さとう レモンソーダゼリー	あぶら ごまあぶら	エネルギー 681 たんぱく質 25.8	脂質 17.7 食塩相当量 2.4	エネルギー 835 たんぱく質 30.6	脂質 19.9 食塩相当量 2.8	
17	金	麦ごはん チキンカレー マカロニとハムのサラダ ボンカン	とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ りんご・きゅうり キャベツ・ボンカン レモンかじゅう	むぎごはん じゃがいも マカロニ	あぶら	エネルギー 657 たんぱく質 21.8	脂質 17.4 食塩相当量 2.1	エネルギー 814 たんぱく質 25.6	脂質 19.6 食塩相当量 2.6	
20	月	麦ごはん 春雨スープ 三色そぼろ(卵入り) 枝豆サラダ	かまぼこ とりにく だいすミート たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ・もやし ながねぎ・しょうが えだまめ・キャベツ	むぎごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 590 たんぱく質 27.2	脂質 19.9 食塩相当量 3.0	エネルギー 741 たんぱく質 32.3	脂質 22.5 食塩相当量 3.4	
21	火	コッペパン 押し麦入り野菜スープ ハムカツ ツナサラダ	とりにく ポロニアステーキ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・キャベツ きゅうり	コッペパン おしむぎ・パンこ こむぎこ・さとう ちゅうざらとう	あぶら	エネルギー 707 たんぱく質 28.9	脂質 26.6 食塩相当量 3.5	エネルギー 885 たんぱく質 36.0	脂質 32.4 食塩相当量 4.5	
22	水	ゆかりごはん 野菜のみそ汁 レバーのケチャップがらめ ポテトサラダ	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん・たまねぎ えのきたけ きゅうり・コーン	むぎごはん さとう じゃがいも	あぶら ノンエックマヨネーズ	エネルギー 620 たんぱく質 23.1	脂質 22.0 食塩相当量 2.4	エネルギー 789 たんぱく質 27.7	脂質 24.9 食塩相当量 2.7	
23	木	麦ごはん 辛味豆腐汁 いかのレモンソース バンバンジーサラダ	ぶたにく とうふ・みそ いか とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ・もやし レモンかじゅう きゅうり・キャベツ	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 619 たんぱく質 28.5	脂質 20.7 食塩相当量 2.7	エネルギー 771 たんぱく質 33.6	脂質 23.4 食塩相当量 3.1	
24	金	麦ごはん すいとん汁 鮭の塩焼き たくあんもみ 給食記念日献立	とりにく みそ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ はくさい・たくあん キャベツ・きゅうり	むぎごはん すいとん		エネルギー 554 たんぱく質 24.9	脂質 15.8 食塩相当量 2.2	エネルギー 695 たんぱく質 29.8	脂質 17.5 食塩相当量 2.8	
27	月	麦ごはん 大根のみそ汁 キャベツメンチ くずきり酢の物	みそ キャベツメンチ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん・たまねぎ ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう くずきり	あぶら ごまあぶら	エネルギー 634 たんぱく質 21.0	脂質 21.2 食塩相当量 2.5	エネルギー 807 たんぱく質 26.0	脂質 24.7 食塩相当量 3.0	
28	火	コッペパン クリームシチュー 鶏肉のオニオンソース コーンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ はくさい・コーン キャベツ・きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら バター	エネルギー 680 たんぱく質 32.6	脂質 25.6 食塩相当量 3.0	エネルギー 826 たんぱく質 38.6	脂質 29.6 食塩相当量 3.7	
29	水	麦ごはん ワンタンスープ ハンバーグデミグラスソース ごぼうサラダ	ぶたにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし ながねぎ・ごぼう キャベツ・コーン	むぎごはん こめこワンタン さとう	あぶら	エネルギー 608 たんぱく質 22.7	脂質 19.4 食塩相当量 2.2	エネルギー 777 たんぱく質 27.7	脂質 22.9 食塩相当量 3.0	
30	木	麦ごはん かきたま汁 鶏肉とれんこんの揚げ煮 ごまあえ しょうゆ豆	かまぼこ たまご とりにく しょうゆまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ・れんこん キャベツ・もやし	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	エネルギー 650 たんぱく質 26.7	脂質 18.1 食塩相当量 2.8	エネルギー 809 たんぱく質 31.8	脂質 20.4 食塩相当量 3.5	
31	金	麦ごはん 肉じゃが ちくわの蒲焼き(2本) 磯香あえ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん	たまねぎ・しょうが もやし・キャベツ	むぎごはん じゃがいも しらたき・さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 639 たんぱく質 21.8	脂質 18.4 食塩相当量 2.5	エネルギー 812 たんぱく質 26.8	脂質 21.3 食塩相当量 3.1	