

1 2月の学校給食献立表

千曲市第2学校給食センター

日	曜		牛乳	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)		欠食の学校
					ちにく血や肉になるもの(赤)		からだちょうしよ体の調子を良くするもの(緑)		はたらくちからなごんになるもの(黄)		エネルギー(400kcal)	脂質(7g)	エネルギー(400kcal)	脂質(7g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(7g)	食塩相当量(7g)	たんぱく質(7g)	食塩相当量(7g)	
1	月	麦ごはん	○	大根のみそ汁 さばの竜田揚げ(魚) ごまあえ	みそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん・たまねぎ キャベツ・もやし	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	エネルギー 647 たんぱく質 25.5	脂質 25.9 食塩相当量 2.5	エネルギー 805 たんぱく質 30.1	脂質 29.7 食塩相当量 2.9	
2	火	きな粉揚げパン	○	ラビオリスープ 野菜のソテー みかん	きなこ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ もやし・キャベツ コーン・みかん	コッペパン さとう ラビオリ	あぶら	エネルギー 701 たんぱく質 24.0	脂質 27.3 食塩相当量 3.3	エネルギー 846 たんぱく質 28.4	脂質 31.8 食塩相当量 4.0	
3	水	麦ごはん	○	鶏ごぼうスープ シルバーの西京焼き(魚) かおり粉あえ	とりにく シルバー みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ごぼう・えのきだけ たまねぎ・はくさい キャベツ・きゅうり	むぎごはん さとう		エネルギー 514 たんぱく質 26.1	脂質 13.1 食塩相当量 1.9	エネルギー 671 たんぱく質 30.7	脂質 14.1 食塩相当量 2.2	
4	木	麦ごはん	○	豚汁 ちくわの蒲焼き(2こ) のりごまあえ	ぶたにく とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	ごぼう・たまねぎ だいこん・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 ごまあぶら ごま	エネルギー 615 たんぱく質 21.7	脂質 19.8 食塩相当量 2.5	エネルギー 783 たんぱく質 26.5	脂質 22.9 食塩相当量 3.1	
5	金	麦ごはん	○	寄せ鍋汁 焼き鳥丼の具(卵入り) 千曲市のりんご	とりにく かまぼこ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ぶなしめじ はくさい・りんご	むぎごはん しらたき さとう・みずあめ ちゅうざらとう	あぶら	エネルギー 593 たんぱく質 30.3	脂質 16.5 食塩相当量 1.9	エネルギー 733 たんぱく質 36.2	脂質 18.3 食塩相当量 2.4	
8	月	麦ごはん	○	ふのみそ汁 鶏肉と凍り豆腐の炒り-入 切り干し大根煮	あぶらあげ みそ・とりにく こおりどうふ さつまあげ・ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きりぼしだいこん	むぎごはん じゃがいも ふ・さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 649 たんぱく質 25.9	脂質 21.1 食塩相当量 2.3	エネルギー 809 たんぱく質 30.6	脂質 23.9 食塩相当量 3.0	
9	火	コッペパン	○	白菜とベーコンのスープ 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・にんにく はくさい・きゅうり コーン	コッペパン こむぎこ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 662 たんぱく質 27.3	脂質 27.2 食塩相当量 3.3	エネルギー 802 たんぱく質 32.5	脂質 31.6 食塩相当量 4.1	
10	水	麦ごはん	○	おでん あじの南蛮漬け(魚) コーンサラダ	ちくわ さつまあげ まあじ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん・ながねぎ コーン・キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも こんにゃく さとう・かたくりこ	あぶら	エネルギー 634 たんぱく質 26.4	脂質 18.6 食塩相当量 2.8	エネルギー 790 たんぱく質 31.2	脂質 20.9 食塩相当量 3.1	
11	木	わかめごはん	○	キムチ汁 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ いちごクレープ	ぶたにく みそ とりにく	わかめ ぎゅうにゅう	にら にんじん	にんにく はくさいキムチ えのきだけ・はくさい キャベツ・きゅうり	むぎごはん トック・はるさめ かたくりこ さとう・クレープ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 731 たんぱく質 27.1	脂質 23.5 食塩相当量 2.9	エネルギー 887 たんぱく質 32.0	脂質 25.9 食塩相当量 3.4	
12	金	麦ごはん	○	麻婆豆腐 肉しゅうまい(2こ) もやしのナムル	ぶたにく みそ とうふ にくしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく・しょうが たまねぎ 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 ごまあぶら ごま	エネルギー 660 たんぱく質 28.0	脂質 24.2 食塩相当量 2.7	エネルギー 797 たんぱく質 31.9	脂質 26.4 食塩相当量 3.3	
15	月	麦ごはん	○	春雨スープ ハンバーグ照り焼きソース ツナサラダ	かまぼこ ハンバーグ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし キャベツ・きゅうり	むぎごはん はるさめ さとう かたくりこ		エネルギー 600 たんぱく質 23.1	脂質 19.3 食塩相当量 2.9	エネルギー 767 たんぱく質 28.3	脂質 22.8 食塩相当量 3.3	
16	火	コッペパン	○	クリームシチュー ホキののり塩揚げ(魚) こんにゃくサラダ	とりにく ホキ	ぎゅうにゅう なまクリーム あおのり	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ はくさい・キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも かたくりこ こんにゃく・さとう	あぶら バター ごまあぶら	エネルギー 719 たんぱく質 33.4	脂質 29.1 食塩相当量 3.2	エネルギー 873 たんぱく質 39.7	脂質 33.8 食塩相当量 3.9	
17	水	麦ごはん	○	ワンタンスープ 焼いてメンチカツ イタリアンサラダ	ぶたにく メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめワンタン	あぶら	エネルギー 566 たんぱく質 20.5	脂質 22.4 食塩相当量 2.5	エネルギー 691 たんぱく質 23.2	脂質 23.3 食塩相当量 3.0	
18	木	麦ごはん	○	凍り豆腐のみそ汁 さけフライ(魚) ゆかりあえ	みそ こおりどうふ サケフライ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきだけ はくさい・たまねぎ キャベツ・きゅうり だいこん	むぎごはん ちゅうざらとう	あぶら	エネルギー 555 たんぱく質 21.3	脂質 16.5 食塩相当量 2.0	エネルギー 701 たんぱく質 25.9	脂質 18.6 食塩相当量 2.3	
19	金	麦ごはん	○	ツナカレー 鶏肉のオニオンソース フルーツヨーグルトあえ	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく・たまねぎ りんご みかん パイン	むぎごはん じゃがいも さとう・かたくりこ カクテルゼリー	あぶら	エネルギー 732 たんぱく質 28.6	脂質 20.9 食塩相当量 2.4	エネルギー 919 たんぱく質 34.3	脂質 23.9 食塩相当量 2.9	
22	月	麦ごはん	○	辛味豆腐汁 かぼちゃのそぼろあん 磯香あえ	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら かぼちゃ	たまねぎ・もやし キャベツ	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 581 たんぱく質 21.4	脂質 17.4 食塩相当量 2.4	エネルギー 727 たんぱく質 25.4	脂質 19.4 食塩相当量 2.7	
23	火	コッペパン	○	白菜のスープ煮 もみの木ハンバーグトマトソース ブロッコリーサラダ いちごプリン	ウィンナー ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ・はくさい キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう いちごプリン	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 658 たんぱく質 23.3	脂質 26.1 食塩相当量 3.1	エネルギー 811 たんぱく質 28.9	脂質 31.3 食塩相当量 3.9	
24	水	麦ごはん	○	ハヤシシチュー ツナサラダ みかん	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・キャベツ きゅうり・みかん	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 589 たんぱく質 20.6	脂質 16.3 食塩相当量 1.8			戸倉小 上山田小 更級小 戸上中

今月の千曲市産【オーガニック野菜】は
おでんの だいこん・にんじん
あじの南蛮漬けの 長ねぎ
コーンサラダの キャベツ です。