

1月の学校給食献立表

千曲市第2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)		欠食の学校	
			血や肉になるもの(赤)		からだの調子を良くするもの(緑)		はたらく力や体温になるもの(黄)		エネルギー (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)		
7	水	麦ごはん	○ふのみそ汁 野菜炒め つぼ漬けあえ	あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・だいこん ごぼう・つぼづけ キャベツ きゅうり	むぎごはん ふ しらたき さとう	あぶら			エネルギー 695 128	全小学校	
											たんぱく質 25.0 3.1			
8	木	麦ごはん	○すいとん汁 油淋鶏 小松菜ともやしのあえもの	ちくわ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのきたけ だいこん・ねぎ ながねぎ もやし	むぎごはん すいとん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 626 17.4	脂質 782 19.5	エネルギー 26.6 2.8	脂質 31.8 3.4	
9	金	麦ごはん	○春雨スープ 野菜コロッケ きゅべつの塩昆布あえ	かまぼこ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ	むぎごはん はるさめ コロッケ	あぶら	エネルギー 568 15.9	脂質 712 17.6	エネルギー 16.1 2.6	脂質 18.9 3.0	
13	火	コッペパン	○五目スープ ハンバーグ照り焼きソース マカロニサラダ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	しょうが・ににく たまねぎ もやし・キャベツ きゅうり	コッペパン かたくりこ さとう マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 667 27.0	脂質 826 32.6	エネルギー 26.7 3.3	脂質 32.5 4.0	
										たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	食塩相当量	
14	水	麦ごはん	○肉団子のスープ ちくわの蒲焼き(2c) おかかあえ	ミートボール ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	むぎごはん はるさめ かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 591 18.4	脂質 757 21.3	エネルギー 20.0 2.5	脂質 24.6 3.1	
15	木	麦ごはん	○だまこ汁 シルバーのゆうあん焼き(魚) ごまあえ	なると シルバー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ ゆず キャベツ・もやし	むぎごはん だまこもち さとう	ごま	エネルギー 604 15.3	脂質 757 16.0	エネルギー 26.3 2.4	脂質 31.0 3.0	
										たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	食塩相当量	
16	金	麦ごはん	○ツナカレー 鶏肉ののり塩揚げ 糸寒天サラダ	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり いとかんてん	にんじん	にんにく・たまねぎ りんご 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 766 28.7	脂質 961 33.2	エネルギー 29.0 2.5	脂質 34.5 3.1	
										たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	食塩相当量	
19	月	麦ごはん	○じゃが芋のみそ汁 凍り豆腐の肉みそかけ 磯香あえ	みそ こおりどうふ のり	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ もやし キャベツ	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	エネルギー 613 18.9	脂質 766 21.4	エネルギー 21.6 2.4	脂質 25.7 2.8	
										たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	食塩相当量	
20	火	コッペパン	○マカロニスープ ジャーマンポテト コールスローサラダ	とりにく ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし にんにく キャベツ コーン	コッペパン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 582 21.0	脂質 709 24.3	エネルギー 23.4 2.6	脂質 27.7 3.1	
										たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	食塩相当量	
21	水	麦ごはん	○豚汁 ソースほきフライ(魚) もやしのサラダ	ぶたにく とうふ みそ ホキフライ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・たまねぎ だいこん もやし きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 584 18.0	脂質 733 20.3	エネルギー 22.4 2.3	脂質 26.9 2.7	
										たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	食塩相当量	
22	木	麦ごはん	○ワンタンスープ 肉しゅうまい(2c) パンバンジーサラダ	ぶたにく にくしゅうまい とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	むぎごはん こめこワンタン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 611 20.6	脂質 739 22.0	エネルギー 23.0 2.3	脂質 26.1 2.7	
										たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	食塩相当量	
23	金	麦ごはん	○野菜のみそ汁 鮭の塩焼き(魚) たくあんもみ	みそ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい・たまねぎ えのきたけ たくあん・キャベツ きゅうり	むぎごはん		エネルギー 535 16.0	脂質 664 17.3	エネルギー 25.2 2.1	脂質 31.6 2.6	
										たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	食塩相当量	
26	月	麦ごはん	○凍り豆腐のみそ汁 きびなごのカリカリフライ(魚) 切り干し大根煮	みそ こおりどうふ きびなごフライ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ はくさい・たまねぎ ながねぎ きりほし大いこん	むぎごはん さとう	あぶら	エネルギー 604 19.8	脂質 756 22.3	エネルギー 23.7 2.3	脂質 28.1 2.7	
										たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	食塩相当量	
27	火	コッペパン	○わかめスープ かぼちゃコロッケ ポテトサラダ	かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし きゅうり・コーン	コッペパン じゃがいも コロッケ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 668 26.2	脂質 811 30.4	エネルギー 20.4 3.2	脂質 24.0 4.0	
										たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	食塩相当量	
28	水	わかめごはん	○かきたま汁 ヤンニョムチキン プロッコリーサラダ レモンソーダゼリー	かまぼこ たまご とりにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	むぎごはん 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 ごま	エネルギー 675 22.2	脂質 826 25.3	エネルギー 27.6 3.1	脂質 32.8 3.6	
										たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	食塩相当量	
29	木	麦ごはん	○花のすまし汁 焼いてメンチカツ のりマヨあえ	とうふ かまぼこ メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのきたけ はくさい もやし	むぎごはん	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 534 22.0	脂質 690 25.6	エネルギー 19.6 2.6	脂質 24.5 2.8	
										たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	食塩相当量	
30	金	麦ごはん	○どさんこ汁 三色そぼろ(卵入り) デコポン(かんきつ類)	ぶたにく みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	コーン・たまねぎ もやし しょうが デコポン	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 589 18.6	脂質 733 20.9	エネルギー 26.0 2.1	脂質 30.7 2.5	

今月の千曲市産【オーガニック野菜】は
すいとん汁の だいこん・にんじん・長ねぎ
小松菜ともやしのあえ物の こまつな です。