

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	しゅしょく	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
					血や肉になるもの(赤)		体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(キロカロリー)	脂質(グラム)	エネルギー(キロカロリー)	脂質(グラム)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんばく質(グラム)	食塩相当量(グラム)	たんばく質(グラム)	食塩相当量(グラム)	
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 たんばく質 25.0	脂質 12.8 食塩相当量 3.1	全小学校
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 たんばく質 26.6	脂質 17.4 食塩相当量 2.8	エネルギー 782 たんばく質 31.8	脂質 19.5 食塩相当量 3.4	
9	金	麦ごはん	○	春雨スープ 野菜コロッケ きゃべつの塩昆布あえ	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 たんばく質 16.1	脂質 15.9 食塩相当量 2.6	エネルギー 712 たんばく質 18.9	脂質 17.6 食塩相当量 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 チンゲンサイ	しょうが・にんにく たまねぎ もやし・キャベツ きゅうい	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 たんばく質 26.7	脂質 27.0 食塩相当量 3.3	エネルギー 826 たんばく質 32.5	脂質 32.6 食塩相当量 4.0	
14	水	麦ごはん	○	肉団子のスープ ちくわの蒲焼き(2こ) 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 たんばく質 20.0	脂質 18.4 食塩相当量 2.5	エネルギー 757 たんばく質 24.6	脂質 21.3 食塩相当量 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 たんばく質 26.3	脂質 15.3 食塩相当量 2.4	エネルギー 757 たんばく質 31.0	脂質 16.0 食塩相当量 3.0	
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 たんばく質 29.0	脂質 28.7 食塩相当量 2.5	エネルギー 961 たんばく質 34.5	脂質 33.2 食塩相当量 3.1	
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 とりにく	ぎゅうにゅう のり	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 たんばく質 21.6	脂質 18.9 食塩相当量 2.4	エネルギー 766 たんばく質 25.7	脂質 21.4 食塩相当量 2.8	
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 ウィンナー	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 たんばく質 23.4	脂質 21.0 食塩相当量 2.6	エネルギー 709 たんばく質 27.7	脂質 24.3 食塩相当量 3.1	
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 たんばく質 22.4	脂質 18.0 食塩相当量 2.3	エネルギー 733 たんばく質 26.9	脂質 20.3 食塩相当量 2.7	
22	木	麦ごはん	○	ワントンスープ 肉しゅうまい(2こ) パンパンジーサラダ	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 こめこワントン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 611 たんばく質 23.0	脂質 20.6 食塩相当量 2.3	エネルギー 739 たんばく質 26.1	脂質 22.0 食塩相当量 2.7	
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 たんばく質 25.2	脂質 16.0 食塩相当量 2.1	エネルギー 664 たんばく質 31.6	脂質 17.3 食塩相当量 2.6	
26	月	麦ごはん	○	凍り豆腐のみそ汁 きびなごのかりかりフライ(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 きりぼしだいこん	むぎごはん さとう	あぶら	エネルギー 604 たんばく質 23.7	脂質 19.8 食塩相当量 2.3	エネルギー 756 たんばく質 28.1	脂質 22.3 食塩相当量 2.7	
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 わかめ	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 たんばく質 20.4	脂質 26.2 食塩相当量 3.2	エネルギー 811 たんばく質 24.0	脂質 30.4 食塩相当量 4.0	
28	水	わかめごはん	○	かきたま汁 ヤンニョムチキン ブロッコリーサラダ 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 たんばく質 27.6	脂質 22.2 食塩相当量 3.1	エネルギー 826 たんばく質 32.8	脂質 25.3 食塩相当量 3.6	
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 のり	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 たんばく質 19.6	脂質 22.0 食塩相当量 2.6	エネルギー 690 たんばく質 24.5	脂質 25.6 食塩相当量 2.8	
30	金	麦ごはん	○	どさんこ汁 三色そぼろ(卵入り) デコボン(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 デコボン	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 589 たんばく質 26.0	脂質 18.6 食塩相当量 2.1	エネルギー 733 たんばく質 30.7	脂質 20.9 食塩相当量 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。