

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)		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	たんぱく質(グラム)	食塩相当量(グラム)	たんぱく質(グラム)	食塩相当量(グラム)
9	火	春雨スープ 鶏肉のオニオンソース 中華サラダ	きなこ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ・もやし ながねぎ・キャベツ	コッペパン さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 638	脂質 23.2	エネルギー 778	脂質 26.9
10	水	だまご汁 ぶりの照り焼き 紅白なます 新春祝い献立	とりにく なると・ぶり たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい えのきたけ だいこん	むぎごはん だまごもち さとう		エネルギー 620	脂質 18.5	エネルギー 772	脂質 20.9
11	木	大根と油揚げのみそ汁 野菜コロッケ ツナサラダ	あぶらあげ みそ・ツナ	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 やさいコロッケ さとう	あぶら	エネルギー 591	脂質 19.4	エネルギー 726	脂質 21.9
12	金	かきたま汁 鶏肉の唐揚げ 梅ドレッシングサラダ いちごクレープ 戸倉小学校 希望献立	かまぼこ たまご とりにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・きゅうり キャベツ・うめづけ	むぎごはん かたくりこ さとう クレープ	あぶら	エネルギー 624	脂質 21.3	エネルギー 762	脂質 23.1
15	月	すいとん汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 切り干し大根煮	とりにく・みそ こおり豆腐 さつまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	えのきたけ はくさい きりぼしだいこん	むぎごはん すいとん かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 670	脂質 19.5	エネルギー 833	脂質 22.2
16	火	クリームシチュー いかのレモンソース 糸寒天サラダ	とりにく いか	ぎゅうにゅう なまクリーム いとかんてん	にんじん	たまねぎ・はくさい ぶなしめじ レモンかじゅう キャベツ・きゅうり	コッペパン じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら バター ごまあぶら ごま	エネルギー 729	脂質 28.3	エネルギー 882	脂質 33.0
17	水	豚汁 さんまの甘露煮 磯香あえ	ぶたにく とうふ・みそ さんまそれぞれ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	ごぼう・だいこん ながねぎ・もやし キャベツ	むぎごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	エネルギー 576	脂質 19.9	エネルギー 728	脂質 22.8
18	木	蒟蒻麺入スープ ハンバーグデミグラスソース ささみのあえ物	ぶたにく ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ もやし・キャベツ きゅうり	むぎごはん こんにゃくそうめん さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 598	脂質 20.3	エネルギー 762	脂質 24.0
19	金	吉野汁 さばの竜田揚げ つぼ漬けあえ	とりにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい・つぼづけ キャベツ・きゅうり	むぎごはん かたくりこ	あぶら	エネルギー 518	脂質 15.4	エネルギー 642	脂質 15.9
22	月	辛味豆腐汁 ちくわの蒲焼き くずきり酢の物	ぶたにく とうふ・みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ・もやし キャベツ・きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう くずきり	ごまあぶら あぶら	エネルギー 621	脂質 20.1	エネルギー 794	脂質 23.4
23	火	押し麦入り野菜スープ ころころチキン ポテトサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ガラ用セロリー たまねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	コッペパン おしむぎ かたくりこ じゃがいも	あぶら ノンエックマヨネーズ	エネルギー 679	脂質 27.1	エネルギー 826	脂質 31.5
24	水	野菜のみそ汁 鮭の塩焼き たくあんもみ 給食記念日 献立	みそ さけ 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		エネルギー 525	脂質 15.5	エネルギー 661	脂質 17.2
25	木	ワンタンスープ ヤンニョムチキン グリーンサラダ	ぶたにく 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・きゅうり えだまめ	むぎごはん ワンタン かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 650	脂質 22.7	エネルギー 813	脂質 25.7
26	金	チキンカレー スパゲッティ ボンカン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ りんご・キャベツ きゅうり・コーン ボンカン	むぎごはん じゃがいも スパゲッティ	あぶら	エネルギー 644	脂質 16.0	エネルギー 798	脂質 17.8
29	月	鶏ごぼうスープ ソースほきフライ かぶの浅漬け	とりにく ホキ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん こまつな	ごぼう・えのきたけ たまねぎ・はくさい かぶ・きゅうり キャベツ	むぎごはん こむぎ パンこ ちゅうざらとう	あぶら	エネルギー 545	脂質 14.8	エネルギー 684	脂質 16.4
30	火	わかめスープ チリコンカン 枝豆サラダ	かまぼこ だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ・ながねぎ えのきたけ にんにく・えだまめ もやし・キャベツ	コッペパン こむぎ ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	エネルギー 593	脂質 21.0	エネルギー 721	脂質 24.3
31	水	凍り豆腐のみそ汁 肉団子の甘酢がらめ きんぴらごぼう	みそ こおり豆腐 ミートボール 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 ごぼう ほししいたけ	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	エネルギー 626	脂質 22.6	エネルギー 781	脂質 25.7
									たんぱく質 23.8	食塩相当量 2.5	たんぱく質 28.4	食塩相当量 3.1