



1月分

給食献立予定表

相馬市日立木小学校

日付	こ ん だ て め い	カロリー (kcal) たんぱく(g)	脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
10 (火)	お正月献立	571 24.7	15.3 2.72	ゴマ塩 ほっけ あぶらあげ	牛乳 鶏肉 なると	大根 干しいたけ ほうれんそう	人参 ごぼう	給食精米 上白糖	紫黒米 白玉だんご
	紫黒米入りごはん 牛乳 大根なます 白玉雑煮								
11 (水)	カミングさんまる30献立	686 32.4	21.8 2.49	とうふ 鶏肉 牛乳	豚肉 味噌 ハム	生姜 玉ねぎ にら れんこん	にんにく 人参 ねぎ きゅうり	中華めん でん粉 いりごま	上白糖 マヨネーズ
	マーボー麺 れんこんサラダ いよかん								
12 (木)	鉄分アップ献立	677 30.2	27.7 2.29	あさり 粉チーズ	鶏ひき肉 牛乳	人参 コーン 玉ねぎ ほうれん草	キャベツ きゅうり ぶなしめじ	パン粉 小麦粉	コッペパン マヨネーズ サラダ油
	コッペパン チキンナゲット 牛乳 コールスローサラダ いちごジャム ほうれん草とあさりのスープ								
13 (金)	鉄分アップ献立	626 25.7	20.6 2.15	豚肉 錦糸卵 もずく とうふ	牛乳 なると	ぜんまい もやし 人参 青梗菜	にんにく 小松菜 しいたけ ねぎ	給食精米 上白糖 白すり胡麻	大麦 いりごま ごま油
	ビビンバ丼 牛乳 もずくスープ								
16 (月)	カルシウムアップ献立	633 22.1	18.4 1.98	ソフール スキムミルク 鶏肉 干ひじき	豚肉 チーズ 牛乳	人参 にんにく マッシュルーム 小松菜	玉ねぎ 生姜 ダイストマ	給食精米 じゃがいも サラダ油 ごま油	大麦 カレールウ 上白糖
	ポークカレー 牛乳 小松菜とひじきの和え物 ヨーグルト								
17 (火)	4年生リクエスト献立	664 24.9	21.6 2.24	牛乳 だいず かつおぶし 鶏肉	するめ	きゅうり 人参 ごぼう 玉ねぎ	たくあん コーン	サラダ油 マヨネーズ 給食精米 上白糖	マカロニ ミルメーク
	ごはん ひじき佃煮 牛乳 カミカミサラダ ササミのレモン漬 アルファベットスープ ミルメーク								
18 (水)	カルシウムアップ献立	633 25.5	14.3 2.28	鶏肉 なると 牛乳	油揚げ かつおぶし こんぶ	なめこ 玉ねぎ ねぎ はくさい	人参 ごぼう 小松菜 きゅうり	ソフトめん 上白糖 バター ホットケーキミックス	さつまいも
	なめこうどん 牛乳 きゅうりと白菜の漬物 りんごとさつまいもの 蒸しパン								
19 (木)	カルシウムアップ献立	592 22.6	19.2 2.19	牛乳 ロースハム 鶏肉	ひよこ豆 ウインナー チーズ	レタス ブロッコリー 玉ねぎ セロリ	きゅうり 人参 ぶなしめじ スイートコーン	コッペパン ごま スパゲティ バター	マーマレード ドレッシング サラダ油
	食パン マーマレードジャム 牛乳 ビーンズサラダ トマトスープスパゲティ								
20 (金)	日本型食生活献立	618 29.2	19 2.34	豚肉 味噌 牛乳	さつまあげ とうふ かつおぶし まだら	ごぼう こんにゃく ねぎ ごねぎ	人参 大根 ぶなしめじ	サラダ油 上白糖 給食精米 マヨネーズ	ごま じゃがいも 大麦
	麦ごはん 牛乳 たらしの和風マヨネーズ焼き きんぴらごぼう 豚汁								
23 (月)	日本型食生活献立	602 25.6	17.7 2.34	鶏肉 豚肉 油揚げ	焼きのり 生揚げ 牛乳	もやし 玉ねぎ いんげん ぶなしめじ	人参 こんにゃく しいたけ ごぼう	給食精米 サラダ油 三温糖	じゃがいも 上白糖
	きのこごはん 牛乳 海苔和え 肉じゃが								
24 (火)	1/24~1/30全国学校給食週間	643 31	16.9 2.37	味付のり さけ 油揚げ	牛乳 鶏肉 かつおぶし	大根 人参 こんにゃく	きゅうり ごぼう ねぎ	給食精米 白玉粉	薄力粉
	ごはん 味付け海苔 牛乳 鮭の塩焼き 大根の即席づけ すいとん汁								
25 (水)	1/24~1/30全国学校給食週間	701 25.9	18.3 2.28	豚肉 牛乳	あおさ シューマイ	キャベツ 玉ねぎ パイン缶 桃缶	もやし バナナ みかん缶	焼そばめん 白絞油 ゼリー	サラダ油 白玉だんご 三温糖
	なみえ焼きそば 牛乳 揚げしゅうまい 白玉入りフルーツポンチ								
26 (木)	3年生リクエスト献立	733 28.6	17.2 2.11	豚肉 スキムミルク ミルクココア	牛乳	ごぼう キャベツ 玉ねぎ	人参	コッペパン 大豆白絞油 じゃがいも	グラニュー糖
	ココア揚げパン 牛乳 豚肉とごぼうのカリン揚げ オレンジゼリー アルファベットスープ								
27 (金)	ふくしま旬の食材活用推進事業	658 30.6	19.4 3.3	ほっき貝 牛乳 ハム とうふ	油揚げ ぶり 青のり 味噌	人参 ほうれん草 コーン だいこん葉	生姜 きゅうり にんにく ねぎ	給食精米 サラダ油 じゃがいも	上白糖 白すり胡麻 ゼリー
	ほっきごはん 牛乳 ブリの照り焼き ポパイサラダ 青のりのみそ汁 一口ゼリー								
30 (月)	ふくしま旬の食材活用推進事業	639 27.2	19 2.52	牛乳 卵 油揚げ 貝柱	豚ひき肉 とうふ さつまあげ かつおぶし	玉ねぎ ねぎ 人参 こんにゃく	生姜 大根 しいたけ しらたき	給食精米 サラダ油 でん粉 白玉麩	パン粉 上白糖 里芋
	ごはん 牛乳 甘辛つくね ひきな炒り こづゆ								
31 (火)	ふくしま旬の食材活用推進事業	570 17.2	18.5 2.68	ウインナー ベーコン	牛乳	コーン 玉ねぎ パセリ	人参 グリーンピース えのきたけ キャベツ	給食精米 カレールウ サラダ油	バター じゃがいも
	カレーピラフ 牛乳 ジャーマンポテト オニオンスープ								

- ・ 材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。
- ・ 表示している栄養素量は、中学年を基準とした値です。
- ・ 今月、お弁当持参日はありません。よろしくお願ひいたします。

