

1月献立予定表

共英学校給食共同調理場

日	曜	献立名	おもなざいりょう						えいようりょう			
			(あかのなかも)		(みどりのなかも)		(きいろのなかも)		I群	たんぱく質	脂質	塩分
			ち 血・筋肉・骨 になる食品	しょくひん	からだ 体のちょうしととのえる食品	しょくひん	I群	(g)				
1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)						
8	木	ナン 牛乳 キーマカレー ツナサラダ みかん 豊浦小リクエスト献立	ぶた肉 まぐろツナ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ スッキニ パプリカ キャベツ とうもろこし プリンピース みかん	ナン じゃがいも	油 ドレッシング	672	28.5	23.2	3.4
9	金	ごはん 牛乳 にらまんじゅう(2) ひじきのいために なめこのみそ汁	ぶた肉 さつまあげ 油あげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	キャベツ えだまめ なめこ ねぎ	ごはん ごむぎ さとう じゃがいも	油	632	24.8	18.5	2.6
13	火	きなこ揚げパン(共英小・鍋掛小・大原間小) ココアパン(上記以外の学校) 牛乳 にこみごま汁うどん チキンサラダ アセロラソイミルクゼリー	きなこ とり肉 ぶた肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし もしやし たけのこ ほしいいただけ ねぎ	パン さとう ココアパン うどん ゼリー	油 ドレッシング ごま	731	25.9	27.9	3.3
14	水	ごはん 牛乳 銀ヒラスのゆうあんやき しおこんぶあえ けんちん汁	銀ヒラス とり肉 油あげ とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん しゅんぎく	もやし はくさい だいこん こぼう ねぎ ほしいいただけ ゆず	ごはん さといも	ごま油 ごま油	636	28.5	22.3	2.0
15	木	アップルパン 牛乳 肉だんご(2) ブロッコリーサラダ マカロニのクリームに	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー キャベツ はくさい しめじ プリンピース りんご	パン マカロニ	油 ドレッシング バター	671	25.0	25.0	2.9
16	金	麦ごはん 牛乳 とり肉のなんぶやき こんにゃくサラダ ちゃんこ汁 ごまなしへミニフィッシュ かみかみ献立	とり肉 まぐろツナ 油あげ みそ 豆乳	牛乳 わかめ がりチイワ	にんじん にら	えだまめ とうもろこし キャベツ はくさい だいこん うど えのきだけ ねぎ	ごはん 麦	ごま ドレッシング	633	33.3	22.7	3.0
19	月	ごはん 牛乳 いわしのおかかに からしあえ とん汁	いわし かつおぶし かまぼこ ぶた肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん ほれんそう	もやし はくさい だいこん こぼう ねぎ	ごはん じゃがいも	油	629	26.1	20.9	2.5
20	火	ミニくろパン 牛乳 みそラーメン(パックめん) チキンナゲット(小2・中3) イタリアンサラダ 大原間小リクエスト献立	とり肉 ハム ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	だいこん きゅうり キャベツ もしやし とうもろこし ねぎ	パン くろさとう ごむぎ ラーメン	油 ドレッシング	705	29.0	21.7	3.4
21	水	ごはん 牛乳 とり肉のヤンニヨムふういため チョレギサラダ ちゅうかふうコーンスープ	とり肉 ハム ベーコン なると たまご	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ ねぎ	ごはん さとう でんぶん	油 ごま ドレッシング	697	29.8	23.1	2.4
22	木	えびカツバーガー ^(まるパン えびカツ ソース) 牛乳 ヨーグルトあえ ミネストローネ	えび ぶた肉 いんげん豆	牛乳 ヨーグルト クリーミー	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリ みかん もも パイナップル	パン ハム マカロニ さとう	油 ホイップクリーム	665	22.9	22.6	2.7
23	金	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがやき キャベツのこまヨアエ スキーツ	ぶた肉 ちくわ とり肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ だいこん ほしいいただけ こぼう ねぎ	ごはん さとう さつまいも	油 ソース ごま	696	28.6	25.1	2.6
1月24日～30日は全国学校給食週間です。												

26	月	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい(小2・中3) パンパンジーサラダ フォーのスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん だけのこ ほしいいただけ ねぎ	ごはん こむぎ フォー	ドレッシング ごま ごま油	615	26.2	17.3	2.1
27	火	ごめこパン 牛乳 ベンネのトマトソースに ふゆやさいのスープ デコポン	ぶた肉 とり肉 ワインナー	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ だいこん れんこん デコポン	ごめこパン ベンネ さとう じゃがいも	油	655	28.8	21.6	2.5
28	水	ごはん 牛乳 さけのしおやき うどのきんぴら まろやかとうにゅうみそ汁 いちごゼリー JAなすのさんからの無償提供ゼリー	さけ ぶた肉 さつまあげ あつあげ 油あげ みそ 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	こぼう うど だいこん ねぎ いちご	ごはん さとう さといも ゼリー	油 ごま	686	31.6	20.0	2.4
29	木	ハンバーガー ^(まるパン ハンバーグトマトソースかけ) 牛乳 コールスローサラダ シーフードチャウダー(えび・いか・あさり)	とり肉 ぶた肉 えび いか あさり	牛乳 バセリ	にんじん バセリ	たまねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	ドレッシング 油 バター	674	28.2	26.1	3.1
30	金	ごはん 牛乳 モロのたつたあげ おひたし のっべい汁	モロ ちくわ かつおぶし とり肉 とうふ	牛乳	にんじん ほれんそう	もやし はくさい だいこん なめこ ねぎ	ごはん でんぶん さといも	油	632	29.7	19.2	2.0

◎ 都合により献立を変更する場合があります。

◎ O157対策のため生野菜は出していません。

1月28日のいちごゼリーは、「JAなすの」さんより、
食育応援事業として、無償で提供していただきました！

えいようりょう 栄養量	小学生 (中学年)	月平均	664	27.9	22.3	2.6
		基準量	650	26.0	21.7	2.0
中学生	月平均	829	33.9	26.0	3.2	
	基準量	830	33.2	27.7	2.5	