

令和2年度 1月分献立予定表 (Bブロック) 総和地区小学校

15回実施

古河市立学校給食センター

日	曜日	献立名	ないないでのはたらき				エネルギー kcal たんぱく質 g しょくえん g		ないないでのはたらき				エネルギー kcal たんぱく質 g しょくえん g
			おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	しつ	
8	金	しょくパン	しょくパン										664 29.9 3.6
		ぎゅうにゅう			ぎゅにゅう								
		キーマカレー		あぶら	とりにく	にんじん ピーマン	たまねぎ じょうが	にんにく					
		はくさいのクリームに		あぶら	とりにく	なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい スイートコーン じめじ					
		みがんゼリーあえ	さとう						バイナップル みかん				
12	火	やさいあんかけめん(ソフトめん やさいあんかけスープ)	ソフトめん	でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	しょが けりの もし くさい ながな				672 25.4 3.5
		ぎゅうにゅう				ぎゅにゅう							
		ショウロンボウ1~2年①3年~先②	こひきこ はるさめ	さとう	あぶら	ぶたにく			キバツ いわせ たまねぎ じょうが				
		かいそうサラダ(ドレッシング)		あぶら		わかれ つのまた こんば くわわめ			きゅうり こんにゃく				
		アセロラミルクゼリー※	さとう			とうにゅう			アセロラ				
13	水	ごはん(のりふりかけ)	ごはん	さとう	ごま	のり							710 24.0 2.3
		ぎゅうにゅう				ぎゅにゅう							
		さばのゆうあんづけやき			さば				ゆず				
		れんこんいりきんぴら	さとう	あぶら	ごま	にんじん	ごほう	れんこん					
		しらたまぞうに	しらたまもち		とりにく	あぶらあげ	にんじん	だいこん ねむかねぎ しめじ					
14	木	ごはん	ごはん				ぎゅにゅう						649 25.1 2.4
		ぎゅうにゅう											
		ポークステーキのソース	さとう	あぶら	ぶたにく			たまねぎ しめじ えのきだけ					
		ひじきのいために	さとう	あぶら	あぶらあげ	ちくわ	ひじき	にんじん					
		みぞれじる	でんぶん	あぶら	とりにく	とうふ	にんじん ほうれんそう	だいこん ねむかねぎ しめじ					
15	金	バターロールパン1~4年①5年~先②	バターロールパン										595 21.8 3.1
		ぎゅうにゅう				ぎゅにゅう							
		タレつきミートボール児②先③	パンこ	さとう	あぶら	たまご	とりにく		たまねぎ				
		ナポリタン	スパゲティ	あぶら	ワインナー	こなチーズ	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ しめじ ズッキーニ ピーマン					
		みずなどいこんのサラダ(ドレッシング)		あぶら		わかめ	みずな	だいこん					
18	月	プリン※	さとう でんぶん みずな			とうにゅう							657 24.3 3.0
		ごはん	ごはん										
		牛乳					ぎゅうにゅう						
		とうふハンバーグわふうソース	さとう こひきこ パンこ でんぶん			とうふ ぎゅうにゅう らんぱん	にんじん ピーマン たまねぎ しめじ えのきだけ	だいこん ねむかねぎ しめじ					
		さといものうまに	さといも	さとう	あぶら	とりにく	あつあげ	にんじん	しいたけ				
19	火	こまつのみそしる				とうふ	あぶらあげ	にんじん	だいこん				754 30.1 2.8
		きのこうどん(ソフトめん きのこじる)	ソフトめん			ぶたにく	なると	にんじん ほうれんそう	じめじ えのきだけ ねむかねぎ				
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう						
		とりてん	てんぶらこ	あぶら	とりにく				しょうが にんにく				
		スイートポテトサラダ	さつまいも	マヨネーズ	ハム				たまねぎ ぎゅうり				
20	水	カレーライス(おぎはん ポークカレー)	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ じめじ りんご					751 25.0 2.7
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
		JA茨城むつみさんから いたいたいたロッコリー を使用	さとう	あぶら	たまご	ハム	チーズ						
		ブロッコリーサラダ★(ドレッシング)		あぶら				ブロッコリー あかピーマン	キャベツ スイートコーン				
		ごはん	ごはん										
21	木	ごはん	ごはん				ぎゅうにゅう						716 -24.6 2.3
		ぎゅうにゅう											
		あげようざ児②先③	さとう こひきこ じゃがいも	あぶら	ごまあぶら	とりにく	ぶたにく		キャベツ じめじ にんにく				
		マーボーどうふ	さとう でんぶん	あぶら	あだいく だいす	とうふ		にんじん	ねむかねぎ にんにく しょうが				
		パンサンスー	はるさめ	さとう	ごまあぶら			にんじん	ぎゅうり キャベツ				
22	金	こくとうロールパン1~3年①4年~②先③	こくとうロールパン				ぎゅうにゅう						713 25.4 3.4
		ぎゅうにゅう											
		とりにくのバジルやき		あぶら	とりにく		バジル	にんにく					
		ジュリエンヌスープ		あぶら	ペーパン		にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ スイートコーン					
		あげボテのりあえ	じゃがいも	あぶら	ごま		あおのり						
25	月	1月24日~30日 全国学校給食週間	ごはん	ごはん									658 25.6 2.5
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう						
		もろのケチャップソースがけ	さとう でんぶん	あぶら	もろ								
		かんびょうのごまあえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	かんびょう キャベツ					
		ゆばのかきたまじる	でんぶん		ゆば とうふ たまご			にんじん ほうれんそう	しめじ しいたけ				
		いちごゼリー※	さとう					いちご					

☆ おもにエネルギーになる
おもにからだをつくる
おもにからだのちょうしをととのえる
たんすいかぶつ
しつ
たんぱくしつ
むきしつ
ビタミン・むきしつ

☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

☆ 業者らが学校に配達されます。

☆ この献立表に記載されている食品は、主な材料であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等、食品のすべては記載していません。(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。)

☆ 19日は「食育の日」です。早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事です。

☆ 今月の茨城県産の食材は「ごめ、さつまいも、ごぼう、にんじん、こまつな、だいこん、きゅうり、さつまいも、ねむかねぎ、はくさい、れんこん、みずな」です。

