



1月 こんだて表 (小学校)



令和5年度 茨川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
9火	ゆでうどん ☆パックめん	牛乳	野菜かきあげ 五目うどん汁 ほうれん草のごまあえ	とりにく なると あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれん草	しいたけ ●ねぎ ちやし	うどん さとう ごまぎこ	あぶら ごま	656 23.9 3.9
10水	ロールパン	牛乳	鶏肉の香草焼き 冬野菜のポトフ イタリアンサラダ	とりにく ワインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	しめじ たまねぎ だいこん きゅうり はくさい	パン パンこ じゃがいも	ドレッシング	640 26.0 2.6
11木	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス 三色サラダ	ぶたにく	牛乳 ほろまクリーム	●にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ グリンピース だいこん きゅうり	むぎごはん さとう	あぶら ドレッシング	633 19.8 2.5
小正月の行事食(お雑煮)..... おもちをよくかんでたべよう.....										
12金	ごはん	牛乳	赤魚のみそかす漬け お雑煮 五目きんぴら	あかうお とりにく あぶらあげ なると さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれん草	●しいたけ だいこん ●ねぎ ごぼう れんこん こんにやく	ごはん もち さとう	あぶら ごまあぶら ごま	653 25.6 2.3
15月	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(2個) ワンタンスープ 青菜のおひたし	とりにく ぶたにく かつおぶし	牛乳	にんじん ●チンゲンサイ	しいたけ たまねぎ はくさい ●ねぎ ちやし	ごはん ワンタン	あぶら	631 21.8 2.8
今日は古善中学校のリクエスト給食です。カルシウムアップ献立(チーズ).....										
16火	チーズパン	シヨア (アルミ)	白身魚フライソースがけ ABCスープ ツナサラダ	ホキ ベーコン ツナ	シヨア チーズ	●にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン ●キャベツ きゅうり	パン パンこ ごまぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	595 27.0 3.5
17水	ごはん	牛乳	厚焼きたまご(▲豆腐ナゲット) 豚肉の生姜煮 大根と油揚げのみそ汁	たまご あぶらあげ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん にら	だいこん ●ねぎ たまねぎ しらたき にんにく しょうが	ごはん さとう	あぶら	642 27.0 2.3
8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(まめ).....										
18木	スパゲティ ミートソース	牛乳	まめまめサラダ ☆ヨーグルト	ぶたにく だいたず	牛乳 ヨーグルト	●にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリンピース えだまめ きゅうり コーン	スパゲティ	あぶら ドレッシング	713 27.7 2.5
今日は北海道の郷土料理です。(石狩汁・森町のホタテ).....										
19金	わかめごはん	牛乳	北海道森町ホタテのバター醤油ソース 石狩汁 キャベツの香味あえ	ほたて とうふ さけ	牛乳 わかめ	●にんじん ごまつな	ごぼう だいこん こんにやく ねぎ きゅうり ●キャベツ ちやし しょうが	ごはん じゃがいも	あぶら バター ごまあぶら	600 26.5 2.3
カルシウムアップ献立(にしん・小松菜).....										
22月	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 小松菜のみそ汁 じゃがいものそぼろ煮	にしん とうふ あぶらあげ とりにく	牛乳	●にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ しょうが しらたき	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	642 25.3 2.7
23火	ラーメン ☆パックめん	牛乳	春巻 塩ラーメンスープ もやしとブロッコリーのサラダ	ぶたにく いか なると	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー パプリカ	にんにく はくさい ちやし	ちゅうかめん ごまぎこ	あぶら ドレッシング	581 20.3 3.9
全国学校給食週間 1月24日～30日(はじめての給食にちなんだ献立です).....										
24水	ごはん	牛乳	マスの西京焼き 具だくさん汁 たくわんあえ	マス とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにやく だいこん ●ねぎ ●キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら ごま	600 23.7 2.0
全国学校給食週間(懐かしの給食・昭和時代にちなんだ献立です).....										
25木	コッペパン	牛乳	チキンナゲット(2個) カレーシチュウ コールスローサラダ	とりにく ぶたにく	牛乳 スライス	にんじん	たまねぎ ●キャベツ きゅうり コーン グリンピース	パン じゃがいも ごまぎこ でんぷん	あぶら ドレッシング	609 23.8 3.4
今日は前橋市の人気メニューです。(tonton汁).....										
26金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース まえばしtonton汁 あさづけ	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	●にんじん ごまつな	だいこん ごぼう たまねぎ しめじ こんにやく しょうが ●ねぎ はくさい	ごはん さとう でんぷん じゃがいも ごまぎこ すいとん	あぶら バター	627 21.8 2.6
今日は埼玉県行田市のメニューです。(ゼリーフライ).....										
29月	ごはん	牛乳	ゼリーフライソースがけ キムチスープ しらたきのごまあえ	おから ぶたにく とうふ	牛乳	●にんじん にら	はくさい ●ねぎ しらたき ●キャベツ ちやし	ごはん じゃがいも ごまぎこ さとう	あぶら ごま	600 20.0 2.1
30火	ごはん	牛乳	棒餃子 マーボー豆腐 もやしと青梗菜の塩ナムル	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら ●チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ ●ねぎ ちやし きゅうり コーン	ごはん さとう でんぷん ごまぎこ	ごまあぶら ドレッシング	641 25.0 2.4
31水	ごはん	牛乳	とりたまそぼろ丼(▲とりそぼろ) けんちん汁 ミニオレンジゼリー	とりにく たまご とうふ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう こんにやく だいこん ●しいたけ ●ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	602 24.8 2.1

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。

学校給食摂取基準値 熱量：650kcal たんぱく質：21～33g 食塩：2.0g未満

●は茨川産を使う予定です。 太字の野菜はしづせんです。

☆は業者配送です。 ※材料の都合で献立が変わることがあります。

魚の骨には気をつけましょうのマークです。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。

