1月 表

		こん	だ	てめい	主に血・肉・骨を	主に体の調子を整える食品	主に熱・力を	熱量 kcal	
В	曜日	しゅしょく	#10	お か ず	つくる食品	土に体の制丁を歪える民由	つくる食品	たんぱく質 g 脂質 g	備考
	唯口	しゅしょく	牛乳	テ サ ー ト	〔あか〕	(みどり)	(き)	食塩相当量 g	
7	火	はなやか ごはん	0	ぶりのかいせんやき おかかあえ だまこじる だいだいの/バロア	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう こまつな だいこん まいたけ	こめ だまこもち ババロア	648 kcal 26.3 g 19.2 g 2.4 g	≗あけまして おめでとう ございます ≗
8	水	セルフ ハンバーガー	0	まるパン ハンバーグ チーズサラダ はくさいのスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんじん キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ こまつな	まるパン あぶら さとう	636 kcal 28.4 g 22.8 g	
9	木	ごはん	0	げんきヨーグルト コロッケ インゲンとツナのサラダ おでん	ぎゅうにゅう こんぶ あげボール はんぺん やさいボール ちくわ ツナ	にんじん キャベツ コーン インゲン だいこん	こめ あぶら さとう こんにゃく さといも やまいも	1.9 9 650 kcal 22.1 9 17.2 9 2.8 9	
10	金	はちみつパン	0	グラタン コールスローサラダ キャロットボタージュ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	にんじん きゅうり コーン キャベツ たまねぎ パセリ	パン あぶら マヨネーズ ドレッシング	2.8 9 693 kcal 20.8 9 27.4 9 1.8 9	
14	火	ごはん	0	さばのみそに れんこんいりきんぴらごぼう きりぼしじる とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん ごぼう れんこん インゲン こまつな きりぼしだいこん	こめ あぶら さとう こんにゃく プリン	693 kcal 25.8 g 24.0 g 2.3 g	
15	水	こくとうパン	0	オムレッ チキンとキャベツのサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう オムレツ とりにく ぶたにく なまクリーム	にんじん キャベツ コーン たまねぎ セロリ トマト グリンピース	パン あぶら じゃがいも ドレッシング	655 kcal 24.8 9 25.7 9 2.7 9	
16	木	ごはん	0	ささみのマスタード焼き きりぼしだいこんのにもの とんじる みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう だいこん インゲン きりぼしだいこん パセリ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく マヨネーズ ゼリー	652 kcal 30.7 9 16.1 9 2.5 9	
17	金	マーボーどんぶり (ごはん)	0	マーボーどんぶりのぐ にくいりワンタンスープ はらじゅくドック(メープルあじ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ にくいりワンタン みそ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい こまつな ねぎ ほししいたけ にら	こめ あぶら さとう でんぷん ワンタン はらじゅくドック	692 kcal 26.1 9 21.5 9 2.1 9	
20	月	ごはん	0	さばのごまだれかけ たくあんあえ どさんこじる あまなつゼリー	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ	にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ もやし だいこん たまねぎ コーン ねぎ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも バター でんぷん ゼリー	684 kcal 23.8 g 22.1 g 2.3 g	
21	火	くきわかたま どんぶり (ごはん)	0	くきわかたまどんぶりのぐ せんべいじる とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ たまご ぶたにく こうやどうふ	にんじん だいこん ごぼう	こめ あぶら さとう せんべい タルト	699 kcal 26.9 g 23.3 g 2.1 g	
22	水	ちょうせいぐんし さんこめこパン	0	とりにくのマーマレードやき ブロッコリーとコーンのサラダ かぼちゃいりクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン スキムミルク	にんじん にんにく しょうが マーマレード ブロッコリー コーン たまねぎ かぼちゃ パセリ	パン あぶら マヨネーズ ごま	685 kcal 33.3 g 24.7 g 2.3 g	
23	木	カレーライス (むぎごはん)	0	ボークカレー キャベツのサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ	にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも カレールウ ゼリー	627 kcal 20.2 g 14.3 g 1.9 g	
24	金	ごはん	0	とりにくのねぎしおやき きりぼしだいこんのサラダ さつまじる ひとくちぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん しょうが にんにく きゅうり もやし ごぼう きりぼしだいごん ねぎ だいこん コーン	こめ あぶら さとう さつまいも こんにゃく ドレッシング プリン	631 kcal 29.6 g 16.9 g 1.9 g	一宮町統一 こんだて
27	月	ビビンバ (むぎごはん)	0	にくみそ ナムル サムゲタンふうスープ きゅうしょくしゅうかんりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま げんまい ゼリー	1.9 9 663 kcal 27.3 9 21.0 9 1.9 9	1月24日から30日 は「全国学校給食過 間」です。
28	火	しおラーメン (ちゅうかめん)	0	しおラーメンスープ とりのからあげ かいそうサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かいそうミックス ツナ	にんじん にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし きゅうり かんてん	ちゅうかめん あぶら でんぷん ドレッシング ゼリー	698 kcal 31.3 g 15.6 g 2.9 g	1年生 リクエスト こんだて
29	水	ココアあげパン	0	マカロニサラダボトフ	ぎゅうにゅう ハム ウインナー	にんじん きゅうり はくさい たまねぎ にんにく キャベツ	パン あぶら さとう ココア じゃがいも マヨネーズ ドレッシング マカロニ	620 kcal 19.2 g 24.5 g 1.7 g	
30	木	ごはん (ちばけんさん のりつくだに)	0	あつやきたまごやき ひじきのマリネ つみれじる しんせいらくのうヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ひじき ハム つみれ なると のり ヨーグルト	にんじん キャベツ きゅうり コーン だいこん ごぼう えのき こまつな	こめ あぶら さとう	670 kcal 27.0 g 20.4 g 2.5 g	
31	金	セルフ ホットドック	0	コッペパン ウインナー れんこんサラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン チーズ	にんじん きゅうり れんこん コーン にんにく セロリ たまねぎ キャベツ トマト	パン あぶら さとう ごま じゃがいも マカロニ ドレッシング	628 kcal 22.7 g 24.9 g 2.7 g	
*都合	により)献立が変更になる場合	合が	」 ありますのでご了承ください。	'	小学生(8~9歳) c 熱量 たんぱく質 脂質 食塩相当量		1月	日の平均値 62kcal 16% 29% 2.3g

2・3月分の給食費引落し日 ・・・・・ 2月3日(月)です。

☆ 給食の食材について ☆

使用する主な食材の産地は以下のとおりです。天候や業者の仕入れの状況により変更になる場合もあります。ご了承ください。

- ・こめ:長生都市 ・ぎゅうにゅう:千葉県 ・ぶたにく:千葉県 ・とりにく:宮崎県 ・さつまいも:千葉県 ・じゃがいも:北海道 ・キャベツ:神奈川県、愛知県
- ・きゅうり:宮崎県 ・ごぼう:茨城県、青森県 ・チンゲンサイ:茨城県、静岡県 ・しょうが:高知県 ・セロリ:静岡県、愛知県 ・だいこん:千葉県、徳島県
- ・たまねぎ: 北海道 ・にら: 栃木県、茨城県 ・りんご: 青森県 ・にんじん: 千葉県 ・にんにく: 青森県 ・ねぎ: 千葉県 ・はくさい: 茨城県、群馬県 ・パセリ: 静岡県、香川県 ・ほうれんそう: 群馬県 ・もやし: 栃木県 ・れんこん: 茨城県 ・えのき: 長野県 ・まいたけ: 長野県、新潟県 ・ごまつな: 埼玉県