



# 1月分 給食献立予定表

R3.12.23発行 小学校  
那珂川町学校給食センター

日付	こんだて名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も な 材 料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、め ん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
11 火	しょくパン りんごジャム ギョウにゅう やさいいりりにくだんご② スパゲティナポリタン	651 24.2 21.9 2.5	ぶたにく とりにく ウイナー	ぎょうにゅう	ブロッコリー にんじん ピーマン パセリ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ くわい りんご	パン ジャム スパゲティ さとう	ドレッシング サラダあぶら
12 水	むぎごはん ギョウにゅう ポークカレー かいそうサラダ とうにゅうプリンタルト	720 20.0 23.6 2.5	ぶたにく とうにゅう	ぎょうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ ニンニク	きゅうり キャベツ しょうが りんご こんにゃく	こめ おおむぎ じゃがいも ルウ タルト	サラダあぶら
13 木	セルフメンチカツパン (まるパン・メンチカツ・ちゅうのうソース) ギョウにゅう ポテトサラダ やさいのポトフ	586 23.0 25.4 2.3	ぶたにく とりにく ウイナー ハム	ぎょうにゅう	にんじん ブロッコリー	きゅうり だいこん たまねぎ	パン じゃがいも	サラダあぶら マヨネーズ
14 金	ごはん ギョウにゅう さばふきよせにきのこいりおひたし にくじゃが	645 27.2 17.3 2.2	さば ぶたにく	ぎょうにゅう	ほうれんそう にんじん えだまめ しらたき なめこ えのき	もやし たまねぎ ひらたけ さとう	こめ じゃがいも さとう	ごま サラダあぶら
17 月	ごはん ギョウにゅう はるまき もやしのナムル マーボーどうふ	704 25.5 28.8 2.2	ぶたにく とうふ みそ	ぎょうにゅう	ほうれんそう にんじん しいたけ ニンニク	もやし ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが	こめ でんぶん はるまきのかわ	サラダあぶら ごま ごまあぶら ドレッシング
18 火	しょくパン ギョウにゅう フルーツクリーム とりにくこうみやき やきそば	680 28.5 26.0 2.5	とりにく ぶたにく なると	ぎょうにゅう あおのり クリーム	にんじん	みかん パイン もも キャベツ	しょくパン やしそばめん	サラダあぶら
19 水	【しょくいくのひこんだて】 むぎごはん ギョウにゅう わかさぎカリフライ③ わかめサラダ さつまじる	627 22.6 17.6 1.8	とりにく ぶたにく みそ	ぎょうにゅう わかさぎ わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	こめ おおむぎ さつまいも じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング ごま
20 木	くるコッパン ギョウにゅう トマトオムレツ やさいサラダ コーンチャウダー	586 19.8 23.9 2.1	たまご みそ とうにゅう ベーコン	ぎょうにゅう	トマト にんじん コーン ごぼう たまねぎ	キャベツ きゅうり しろいんげんまめ	パン じゃがいも ルウ	マヨネーズ ごま マーガリン
21 金	【小川中学校リクエスト・ちさんちしょうこんだて】 わかめごはん ギョウにゅう おろしソースハンバーグ さんしょくごまあえ ゆばのみそしる アセロラゼリー	638 26.3 18.1 3.3	ぶたにく ゆば とうふ みそ	ぎょうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん もやし ねぎ	こめ さとう でんぶん	ごま サラダあぶら
24 月	【きょうしょくがはじまったころのこんだて】 ごはん ギョウにゅう ますのみそやき たくあんをあえもの やさいのふくめに	609 28.6 17.5 1.6	ます とりにく なまあげ みそ	ぎょうにゅう	にんじん	だいこん はくさい きゅうり ごぼう	こめ さといも さとう	ごま サラダあぶら
25 火	【ちさんちしょうこんだて】 けんさんこむぎパン チョコクリーム ギョウにゅう チキンチーズやき トマトにこみうどん とちおとめ②	606 26.7 21.5 2.4	とりにく ぶたにく	ぎょうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	ニンニク たまねぎ しいたけ とちおとめ	パン トマト チョコクリーム	サラダあぶら
26 水	【ちさんちしょうこんだて】 むぎごはん ギョウにゅう ほんもろこのりしおからあげ③ にらともやしのあえもの インドに	648 24.5 20.1 2.0	ぶたにく さつまあげ うすらたまご あおのり	ぎょうにゅう ほんもろこ あおのり	にら にんじん	もやし たまねぎ こんにゃく	こめ おおむぎ でんぶん じゃがいも さとう	サラダあぶら ドレッシング
27 木	【ちさんちしょうこんだて】 けんさんこむぎアップルパン ギョウにゅう チキンゲット② ジャーマンポテト はくさいクリームスープ	588 24.1 22.5 2.3	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎょうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ はくさい ニンニク りんご	パン じゃがいも ルウ	サラダあぶら マーガリン
28 金	【ちさんちしょうこんだて】 セルフまぜごはん (ごはん・とりごもく) ギョウにゅう ゆばいりとうふハンバーグ (デミソース) かんぴょうのみそしる いちごムース	613 22.5 16.9 2.3	ゆば とりにく あぶらあげ とうにゅう	ぎょうにゅう みそ	にんじん ほうれんそう しいたけ いちご	たまねぎ まこもだけ ごぼう ねぎ かんぴょう	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら
31 月	ごはん ギョウにゅう やきしゅうまい② ぶたキムチ ちゅうかふうたまごスープ	599 24.6 19.8 1.8	ぶたにく たまご とうふ	ぎょうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	キャベツ はくさい しょうが たまねぎ	こめ しゅうまいのかわ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g  
★1月の平均栄養量 エネルギー633kcal たんぱく質24.5g 脂質21.3g 塩分2.2g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。  
※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、さつまいも、キャベツ、だいこん、トマト、にら、ねぎ、ブロッコリー  
ほうれんそう、しいたけ、いちご

