

1月 献立表

平成27年度

宝立小中学校

| 日曜 | 献立名 | 赤の食品 血や肉をつくる | 緑の食品 体の調子をととのえる | 黄の食品 熱や力になる | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 % | 食塩相当量 g |
|---------------------------|---|--|---|---|---------------|------------|------------|------------|
| 8(金) | カレーライス ミモザサラダ ヨーグルト/牛乳 | 牛乳 豚肉 卵 ヨーグルト | しょうが にんにく 玉ねぎ グリーンピース りんご ブロッ コリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン | 米 麦 じゃがいも 油 砂糖 | 943 | 31 | 26 | 3.7 |
| 11(月) | 成人の日 | | | | | | | |
| 12(火) | ご飯 フリ(ガンド)の照り焼き かぶとりんごの甘酢和え 貝だくさんみそ汁 きなこ餅/牛乳 | 牛乳 フリ(ガンド) 油揚げ みそ きな こ | しょうが りんご かぶ 白菜 にんじん 小松菜 えのきだけ ねぎ 玉ねぎ | 米 麦 砂糖 片栗 粉 さつまいも 白 玉餅 | 885 | 32 | 24 | 2.5 |
| 13(水) | ツナひじきご飯 あんかけうどん ピーナッツ和え りんご/牛乳 | 牛乳 シーチキン ひじき とり肉 油 揚げ | 玉ねぎ ねぎ しめじ にんじ ん 干ししいたけ しょうが 小松菜 もやし キャベツ り んご | 米 うどん 片栗粉 ピーナッツ 砂糖 | 849 | 30 | 21 | 3.9 |
| 14(木) | ご飯・ふりかけ 珠洲産生しいたけ入り 冬のポトフ マカロニサラダ みかん/牛乳 | 牛乳 ウィンナー ひよこ豆 ハム | 玉ねぎ にんじん 白菜 大根 れんこん 生しいたけ 小松菜 キャベツ ブロッコリー りん ご みかん | 米 じゃがいも パ ター マカロニ マ ヨネーズ | 845 | 24 | 24 | 2.7 |
| 15(金) | ご飯 八宝菜 春巻き じゃがいものごま和え 牛乳 | 牛乳 豚肉 いか うずら卵 | しょうが 白菜 キャベツ 玉 ねぎ にんじん もやし チン ゲン菜 干ししいたけ いんげ ん | 米 片栗粉 油 春 巻き じゃがいも ごま 砂糖 | 871 | 29 | 26 | 2.4 |
| 18(月) | ご飯 春菊入りすきやき風煮 煮豆 わかめときゅうりの酢の物 牛乳 | 牛乳 牛肉 豆腐 大浜大豆 わかめ かにかま | ごぼう 玉ねぎ にんじん ね ぎ えのきだけ しらたき 春 菊 きゅうり しょうが | 米 車豆 油 砂糖 | 874 | 36 | 25 | 3.2 |
| 19(火) | バターロールパン ナポリタンスパゲティ コールスローサラダ 牛乳 | 牛乳 ウィンナー 卵 ハム | にんにく 玉ねぎ マッシュ ルーム ヒーマン トマト缶 キャベツ きゅうり にんじん コーン | パン スパゲティ 油 砂糖 | 839 | 30 | 31 | 4 |
| 20(水) | 麦ご飯 さわらフライ 磯香和え 豆腐のすまし汁 りんご/牛乳 | 牛乳 さわら 卵 のり 豆腐 | 切干大根 キャベツ ほうれん 草 にんじん 小松菜 ねぎ しめじ りんご | 米 麦 小麦粉 パ ン粉 油 砂糖 | 832 | 32 | 25 | 3.4 |
| 21(木) | 麦ご飯 ちくわの2色揚げ れんこんサラダ 石狩汁 牛乳 | 牛乳 ちくわ 卵 青のり 鮭 みそ | れんこん きゅうり キャベツ ブロッコリー にんじん 大根 白菜 ねぎ えのきだけ コー ン | 米 麦 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも バター | 842 | 33 | 22 | 3.4 |
| 22(金) | シーフードカレーピラフ パ-コとかぶのクリーム煮 フルーツポンチ 牛乳 | 牛乳 えび いか ベーコン | 玉ねぎ 赤ピーマン コーン マッシュルーム グリンピース にんじん しめじ かぶ ほう れん草 パナナ キウイフルー ツ みかん缶 パイン缶 もも | 米 麦 バター 油 じゃがいも 米粉 砂糖 | 871 | 29 | 21 | 3.2 |
| 24日~30日は 全国学校 給食週間 | おにぎり 鮭の珠洲塩焼き 漬け物 貝だくさんみそ汁 牛乳 | 牛乳 のり 鮭 油 揚げ みそ | 梅干し 大根 白菜 きゅうり にんじん たくあん 小松菜 玉ねぎ なめこ | 米 じゃがいも | 792 | 34 | 17 | 4.1 |
| 7・8年生 スキー合宿 ~28日まで | 親子丼 いかと大根のいしる煮 ぼたのりのみそ汁 牛乳 | 牛乳 とり肉 ちく わ 卵 いか のり 豆腐 みそ | 玉ねぎ にんじん 小松菜 干 ししいたけ しらたき 大根 いんげん えのきだけ | 米 砂糖 酒かす | 803 | 38 | 22 | 4.3 |
| 27(水) | ご飯 肉じゃが たら西京焼き風 かじめの煮物 牛乳 | 牛乳 豚肉 たら みそ かじめ 油揚 げ | 玉ねぎ にんじん いんげん しらたき | 米 じゃがいも 砂 糖 油 | 847 | 37 | 20 | 3.5 |
| 28(木) | ご飯 手作りかぼちゃコロッケ 大浜大豆の五目豆 大根のみそ汁 牛乳 | 牛乳 豚肉 牛肉 卵 大浜大豆 とり 肉 昆布 油揚げ みそ | かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく 大根 え のきだけ ねぎ | 米 砂糖 生クリー ム じゃがいも 小 麦粉 パン粉 油 | 919 | 31 | 26 | 2.6 |
| リクエスト給食 第1弾! | 麦ご飯 若鶏のごまがらめ いかくんサラダ 華風コーンスープ プリン/牛乳 | 牛乳 とり肉 さき いか 卵 | 大根 きゅうり にんじん 玉 ねぎ 小松菜 干ししいたけ コーン | 米 麦 片栗粉 油 砂糖 いりごま マ ヨネーズ 片栗粉 プリン | 979 | 35 | 34 | 3.3 |
| * 献立は材料の都合により変更する場合があります。 | | | | | 820 | 30 | 25~ 30% | 3未満 |
| | | | | | 栄養基準量 | | | |