

1 月 予定こんだて表

河井共同調理場

月			火			水			木			金																													
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">こんだてめい</div>			11	牛乳 ごはん にくだんご ひじきのもの しらたまごに	12	牛乳 ごはん はるまき だいこんサラダ せんぎりスープ	13	牛乳 きじゆん食パン クラムチャウダー かぼちゃサラダ チョコクリーム	14	牛乳 ごはん かんこくふう肉じゃが もやしのナムル																															
			中学年 エネルギー 650 Kcal 蛋白質25.9	中学年 エネルギー 600 Kcal 蛋白質18.4	中学年 エネルギー 592 Kcal 蛋白質23.9	中学年 エネルギー 608 Kcal 蛋白質23.3																																			
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																											
血や肉になる	熱や力のもとになる	体のちょうしきととのえる	牛乳 ひじき	米 もち	にんじん ほうれんそう	牛乳 ふた肉 ハム ベーコン	米 じゃがいも	にんじん 油	にんじん だいこん きゅうり もやし キャベツ きくらげ	牛乳 とり肉 ハム あさり	きじゆん食パン じゃがいも 米こ 油 クリーム	にんじん ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ きゅうり マッシュルーム ほしごぼう	牛乳 ぎゅう肉 ふた肉 ハム	米 じゃがいも しらたき さとう ごま油 ごま	にんじん いんげん たまねぎ だいこん きゅうり しょうがにんにく																										
主に無機質	主に炭水化物	主にビタミンA	とり肉 ふた肉		だいこん ねぎ ごぼう しいたけ																																				
主にたんぱく質	主に脂質	主にビタミンC	えだまめ とうふ あぶらあげ																																						
17	牛乳 ごはん がんものちゅうかふうごまに いそかあえ	18	牛乳 ごはん たまごじ マカロニサラダ ふりかけ	19	牛乳 ごはん とりにくのレモンふうみ にんじんしりしり わかめスープ	20	牛乳 ナン キーマカレー ピーンズサラダ バナナ	21	牛乳 ビーフライス ちゅうかスープ ドーナツ																																
中学年 エネルギー 602 Kcal 蛋白質26.3	中学年 エネルギー 605 Kcal 蛋白質26.2	中学年 エネルギー 653 Kcal 蛋白質25.9	中学年 エネルギー 612 Kcal 蛋白質28.7	中学年 エネルギー 680 Kcal 蛋白質21.8																																					
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																											
牛乳 のり	米 しらたき さとう	にんじん こまつな いんげん	牛乳 くるまふ マカロニ じゃがいも さとう	米 わかめ	にんじん ほうれんそう	牛乳 チーズ	米 さとう	にんじん ほうれんそう	牛乳 パン じゃがいも カレールー	にんじん ピーマン	にんじん たまねぎ きゅうり にんにく・しょうが	牛乳 ぎゅう肉 ふた肉 ハム だいず ひよこまめ いんげんまめ	米 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ きゅうり にんにく・しょうが	牛乳 油 ぎゅう肉 とり肉 とうふ	きいろの食品 むぎめし ドーナツ	みどりの食品 にんじん こまつな ほうれんそう ごぼう たまねぎ しめじ とうもろこし きくらげ																								
ふた肉 ハム がんもどき	たまねぎ はくさい だいこん キャベツ しいたけ しょうがにんにく	たまねぎ はくさい だいこん キャベツ しいたけ	とり肉 ハム たまご ちくわ	油 ごま	さとう たまねぎ もやし きくらげ レモン	油 ごま	さとう たまねぎ もやし きくらげ レモン	油 ごま	油 ぎゅう肉 とり肉 とうふ	油 ぎゅう肉 とり肉 とうふ	油 ぎゅう肉 とり肉 とうふ	油 ぎゅう肉 とり肉 とうふ	油 ぎゅう肉 とり肉 とうふ	油 ぎゅう肉 とり肉 とうふ	油 ぎゅう肉 とり肉 とうふ																										
24	牛乳 ごはん コーンフライ ジャーマンポテト いしかりじる	25	牛乳 ごはん いもにふう だいこんのゆかりあえ さくらんぼゼリー	26	牛乳 ソースかつどん みそしる みかん	27	牛乳 ミルクロール きしめん レンコンサラダ あん&マーガリン	28	牛乳 ハントんライス コンソメスープ ルビーロマンゼリー																																
中学年 エネルギー 635 Kcal 蛋白質23.7	中学年 エネルギー 610 Kcal 蛋白質22.4	中学年 エネルギー 660 Kcal 蛋白質25.8	中学年 エネルギー 584 Kcal 蛋白質28.4	中学年 エネルギー 730 Kcal 蛋白質24																																					
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																											
牛乳	米 じゃがいも こんにやく	にんじん パセリ	牛乳	米 でんぶ こんにやく	にんじん いんげん ごぼう れんこん ねぎ はくさい だいこん きゅうり しいたけ・あしそ	牛乳	むぎめし じゃがいも こむぎこ パンこ 油	にんじん こまつな キャベツ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ みかん	牛乳	ミルクロール きしめん あん&マーガリン	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ れんこん キャベツ とうもろこし しいたけ	牛乳	むぎめし こむぎこ パンこ さつまいも 油	にんじん ほうれんそう グリーンピース たまねぎ だいこん とうもろこし マッシュルーム																											
ベーコン さけ とうふ みそ	油 とうもろこし たまねぎ ねぎ はくさい たまねぎ マッシュルーム しいたけ	油 とうもろこし たまねぎ ねぎ はくさい たまねぎ マッシュルーム しいたけ	ぎゅう肉 油 とうふ ちくわ	油 とうふ ちくわ	油 とうふ ちくわ	油 とうふ ちくわ	油 とうふ ちくわ	油 とうふ ちくわ	油 とうふ ちくわ	油 とうふ ちくわ	油 とうふ ちくわ	油 とうふ ちくわ	油 とうふ ちくわ	油 とうふ ちくわ																											
31	牛乳 ごはん ブルコギ どさんこスープ	~1月の行事食~ <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <table border="1"> <thead> <tr> <th>(栄養素)</th> <th>平均値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>630kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>29%</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>1.6g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>330mg</td></tr> <tr><td>マグネシウム</td><td>89mg</td></tr> <tr><td>鉄</td><td>3.0 mg</td></tr> <tr><td>亜鉛</td><td>3.2 mg</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>219 μg</td></tr> <tr><td>ビタミンB1</td><td>0.64 mg</td></tr> <tr><td>ビタミンB2</td><td>0.53 mg</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>30 mg</td></tr> <tr><td>食物センイ</td><td>4.5 g</td></tr> </tbody> </table> </div> <div style="text-align: center;"> <h2>全国学校給食週間</h2> <p>☆1/24 ほっかいどう給食 ☆1/25 やまがた 県給食 ☆1/26 ふくい 県給食 ☆1/27 あいち 県給食 ☆1/28 いしかわ 県給食</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>												(栄養素)	平均値	エネルギー	630kcal	たんぱく質	24.4g	脂質	29%	食塩	1.6g	カルシウム	330mg	マグネシウム	89mg	鉄	3.0 mg	亜鉛	3.2 mg	ビタミンA	219 μg	ビタミンB1	0.64 mg	ビタミンB2	0.53 mg	ビタミンC	30 mg	食物センイ	4.5 g
(栄養素)	平均値																																								
エネルギー	630kcal																																								
たんぱく質	24.4g																																								
脂質	29%																																								
食塩	1.6g																																								
カルシウム	330mg																																								
マグネシウム	89mg																																								
鉄	3.0 mg																																								
亜鉛	3.2 mg																																								
ビタミンA	219 μg																																								
ビタミンB1	0.64 mg																																								
ビタミンB2	0.53 mg																																								
ビタミンC	30 mg																																								
食物センイ	4.5 g																																								
中学年 エネルギー 609 Kcal 蛋白質25.7																																									
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																							
牛乳	米 じゃがいも バター	にんじん 赤ピーマン こまつな																																							
ふた肉 とり肉	さとう ごま油 ごま	たまねぎ はくさい とうもろこし もやし																																							
とうふ みそ		しょうがにんにく																																							

2月も節分・バレンタイン・オリンピック・地場産物の行事食があります。

※都合により献立の内容に変更がある場合があります。