

令和 2 年

1 月分

給食予定献立表

3 色食品表

津幡町

| 日         | 献立名                                                  | 主に体をつくる(赤)                          | 主に熱や力のもとになる(黄)                                                              | 主に体の調子を整える(緑)                                                                 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g |
|-----------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------|---------|
| 8<br>(水)  | チーズクッペ<br>ささみフライ<br>ほうれん草のソテー<br>洋風雑煮                | 鶏肉、大豆粉<br>ベーコン<br>鶏肉                | チーズクッペ<br>でんぶん、大豆油、パン粉、小麦粉<br>サラダ油<br>もち                                    | ほうれん草、もやし、とうもろこし<br>にんじん、かぶ、しいたけ、ブロッコリー                                       | 624           | 28.0       | 24.6    |
| 9<br>(木)  | ごはん<br>メンチカツ<br>ひじきの炒め煮<br>高野豆腐の卵とじ                  | 豚肉、鶏肉<br>ひじき、さつま揚げ、大豆<br>鶏卵、鶏肉、高野豆腐 | 米<br>小麦粉、パン粉、大豆油<br>サラダ油、さとう、ごま<br>さとう                                      | キャベツ、玉ねぎ<br>にんじん、いんげん<br>玉ねぎ、こんにゃく、にんじん、みつば                                   | 666           | 28.6       | 21.9    |
| 10<br>(金) | ごはん<br>鯉の塩こうじ焼き<br>源平なます<br>冬の豚汁生姜風味                 | 鮭<br>うす揚げ<br>豚肉、みそ                  | 米<br>塩こうじ<br>さとう、ごま<br>里芋                                                   | 大根、にんじん<br>しょうが、白菜、玉ねぎ、にんじん、えのきだけ、ねぎ                                          | 603           | 31.2       | 15.8    |
| 13<br>(月) | 成人の日                                                 |                                     |                                                                             |                                                                               |               |            |         |
| 14<br>(火) | わかめごはん<br>春巻き<br>海そうサラダ<br>担々麺                       | わかめ<br>海藻ミックス<br>豚肉、みそ              | 米、白麦<br>小麦粉、サラダ油、大豆油<br>ごま油、さとう<br>中華めん、ごま油、ごま                              | キャベツ、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ<br>キャベツ、きゅうり、赤ピーマン<br>玉ねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、たけのこ、にんじん | 665           | 21.1       | 20.6    |
| 15<br>(水) | ホットドック(コッペパン)<br>(ウインナー)<br>小松菜のクリームパスタ<br>コンスーブ     | 豚肉、鶏肉<br>ベーコン、牛乳<br>鶏卵、鶏肉           | 基準コッペ<br>生クリーム、サラダ油、マカロニ<br>でんぶん                                            | 小松菜、エリンギ、にんにく<br>とうもろこし、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ねぎ                                       | 634           | 24.7       | 29.4    |
| 16<br>(木) | ごはん<br>さばのみそ煮<br>ずのもの<br>鶏団子の塩鍋                      | さば、みそ<br>糸かまぼこ、わかめ<br>鶏肉、焼き豆腐       | 米<br>さとう、でんぶん<br>さとう<br>でんぶん、パン粉、さとう、ごま油、塩こうじ                               | きゅうり、もやし<br>玉ねぎ、だいこん、にんじん、白菜、こんにゃく、しめじ、ねぎ                                     | 682           | 30.0       | 23.3    |
| 17<br>(金) | ごはん<br>ギョーザ<br>小松菜とりのりナムル<br>麻婆豆腐                    | 鶏肉、ひじき<br>のり<br>木綿豆腐、豚肉、赤みそ         | 米<br>でんぶん、大豆油、ごま油、さとう、小麦粉<br>さとう、ごま油<br>サラダ油、さとう、でんぶん、ごま油                   | キャベツ、玉ねぎ、にら<br>小松菜、もやし、にんじん<br>しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、干ししいたけ、にら              | 665           | 24.6       | 24.0    |
| 20<br>(月) | ごはん<br>あじの香味揚げ<br>切干大根の炒め煮<br>さつま汁                   | あじ<br>うす揚げ<br>豚肉、みそ                 | 米<br>でんぶん、大豆油、さとう、サラダ油<br>サラダ油、さとう<br>さつまいも                                 | にんにく、ねぎ<br>切干大根、にんじん、干ししいたけ、いんげん<br>白菜、にんじん、えのきだけ、ねぎ                          | 649           | 25.3       | 19.8    |
| 21<br>(火) | ごはん<br>肉団子<br>じゃがいもきのきびら<br>けんちん汁                    | 鶏肉、豚肉、大豆<br>さつま揚げ<br>木綿豆腐、鶏肉        | 米<br>さとう、油<br>じゃがいも、サラダ油、さとう、ごま<br>ごま油                                      | 玉ねぎ、しょうが、にんにく<br>にんじん、ピーマン<br>にんじん、大根、干ししいたけ、ねぎ                               | 605           | 20.9       | 18.2    |
| 22<br>(水) | 米粉ミルクロール<br>ほうれん草オムレツ<br>ヨーグルト和え<br>スパゲティミートソース      | 鶏卵<br>ヨーグルト<br>牛肉、豚肉                | 米粉ミルクロール<br>でんぶん、さとう<br>さとう<br>スパゲティ、サラダ油                                   | ほうれん草<br>パインアップル、みかん、黄桃、バナナ、ナタデココ<br>にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト                   | 709           | 28.5       | 23.3    |
| 23<br>(木) | ごはん<br>とりの竜田揚げ<br>チャプチェ<br>韓国風肉じゃが                   | 鶏肉<br>牛肉<br>豚肉、赤みそ                  | 米<br>大豆油、でんぶん<br>はるさめ、サラダ油、さとう、ごま油<br>さとう、ごま油、じゃがいも                         | しょうが<br>玉ねぎ、にんじん、小松菜<br>にんにく、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ                                | 700           | 30.3       | 19.9    |
| 24<br>(金) | 麦ごはん<br>コーンコロッケ<br>ひじきとれんこんのごまサラダ<br>かぼっくりカレー        | 河北都市の<br>献立<br>牛乳<br>ひじき<br>豚肉      | 米、白麦<br>小麦粉、さとう、マーガリン、パン粉、でんぶん、大豆油<br>さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ<br>カレールウ、サラダ油、さつまいも | とうもろこし<br>れんこん、にんじん、きゅうり<br>にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、りんご、ブルーベリー                     | 724           | 21.0       | 22.1    |
| 27<br>(月) | ごはん<br>加賀れんこん入りしゅうまい<br>おひたし<br>金沢おでん<br>五郎島金時芋まんじゅう | 豚肉<br>金沢市の献立<br>赤巻豆がまぼこ、うずら卵、いか、たら  | 米<br>小麦粉、でんぶん<br>さとう<br>里芋、車ふ、さとう<br>白あん、さとう、さつまいも、小麦粉、さとう                  | 玉ねぎ、れんこん、しょうが<br>小松菜、にんじん、キャベツ<br>大根、にんじん、こんにゃく                               | 679           | 24.8       | 17.3    |
| 28<br>(火) | ごはん<br>メギスのから揚げ★<br>あいまぜ<br>中島菜うどん汁                  | 能登の献立<br>めぎす<br>うす揚げ<br>鶏肉、かまぼこ     | 米<br>でんぶん、大豆油<br>サラダ油、さとう<br>中島菜うどん、さとう                                     | 大根、にんじん、ごぼう<br>にんじん、ねぎ、玉ねぎ                                                    | 647           | 26.2       | 16.3    |
| 29<br>(水) | かぼっくりごまロール<br>ポークジンジャー<br>大根のクリーム煮<br>ルビーロマンゼリー      | 河北都市の<br>献立<br>豚肉<br>鶏肉、牛乳          | かぼっくりごまロール<br>サラダ油、でんぶん、さとう<br>サラダ油、バター、小麦粉、生クリーム、長芋<br>さとう、ルビーロマン果汁        | りんご、しょうが、キャベツ、玉ねぎ<br>大根、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ                                   | 635           | 23.5       | 23.0    |
| 30<br>(木) | 火牛ビビンバ(麦ごはん)<br>(奥)<br>大豆と豆さばのごまからめ★<br>はるさめスープ      | 津幡町の献立<br>牛肉<br>大豆、豆さば<br>鶏肉        | 米、白麦<br>サラダ油、さとう、ごま油<br>ごま、さとう、水あめ、でんぶん、大豆油<br>はるさめ                         | にんにく、ねぎ、ぜんまい、にんじん、もやし、小松菜<br>にんじん、干ししいたけ、白菜、玉ねぎ                               | 617           | 24.2       | 19.1    |
| 31<br>(金) | ごはん<br>豚肉の美味だれ<br>大根のゆかり和え<br>白菜のみそ汁                 | 豚肉<br>うす揚げ、みそ                       | 米<br>でんぶん、大豆油、サラダ油、さとう                                                      | しょうが、にんにく、りんご<br>大根、にんじん、きゅうり、ゆかり粉<br>白菜、にんじん、玉ねぎ、えのきだけ、ねぎ                    | 669           | 23.3       | 25.6    |

※牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。 ※都合により一部献立を変更することもあります。 ※毎月かみかみ献立を実施。(★印) ※米はかほく市産コシヒカリを使用しています。

| 栄養価平均<br>(中学年) | エネルギー   | たんぱく質  | 脂肪     | カルシウム | 鉄     | レチノール当量 | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 塩分   | マグネシウム | 亜鉛    |
|----------------|---------|--------|--------|-------|-------|---------|--------|--------|-------|------|------|--------|-------|
| 学校給食摂取基準       | 657kcal | 15.6%  | 29.3%  | 344mg | 3.2mg | 289μg   | 0.61mg | 0.55mg | 19mg  | 3.8g | 2.6g | 93mg   | 2.7mg |
|                | 650kcal | 13~20% | 20~30% | 350mg | 3.0mg | 200μg   | 0.40mg | 0.40mg | 20mg  | 5.0g | 2.0g | 50mg   | 2.0mg |