

平成26年度



給食献立予定表

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂肪 g 塩分 g
1(木)~7(水) 冬休み						
8(木)	始業式		給食なし			
9(金)	麦ごはん さばの塩焼き ごぼう入りマカロニサラダ 白菜のみそ汁	さば ツナ わかめ 油揚げ	みそ 牛乳	ごぼう にんじん にんじん ねぎ きゅうり はくさい	ごはん ドレッシング 塩 おおむぎ(和風) マカロニ マヨネーズ	668 30 22.2 2.5
10・11(土・日)						
12(月)	成人の日					
13(火)	ごはん 鶏肉の香味焼き なます みそ汁	とり肉 とうふ みそ 牛乳	にんにく しょうが だいこん にんじん	こまつな ねぎ ごま油 じゃがいも	ごはん さとう ごま油 しょうゆ 酒 塩 一味唐辛子	635 25.8 17.5 2.7
14(水)	たこめし ごまあえ 沢煮椀 ソフール	たこ 油揚げ のり ぶた肉	ヨーグルト 牛乳	にんじん しいたけ 小松菜 たけのこ もやし みつば ごぼう	ごはん さとう しょうゆ 酒 みりん 塩	649 28.8 14.3 2.5
15(木)	食パン ブルーベリージャム コーンサラダ 肉団子シチュー	とり肉 スキムミルク 牛乳	にんじん チンゲン菜 きゅうり しめじ とうもろこし きゃべつ たまねぎ	パン ベシャメルソース ジャム 片栗粉 ドレッシング(和風) フロッキー	ぶどう酒 塩 こしょう	631 24.8 20.5 2.8
16(金)	麦ごはん 小松菜ふりかけ コロッケ みそ汁	小女子 ぶた肉 かつお節 牛乳 わかめ 油揚げ	小松菜 ねぎ 野沢菜 にんじん もやし	ごはん パン粉 おおむぎ ごま油 じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん	616 20.2 18.2 2.8
17・18(土・日)						
19(月)	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ 枝豆入りおひたし もずく入りみそ汁	とり肉 牛乳 とうふ みそ もずく	ねぎ ほうれん草 しめじ えだまめ きゃべつ だいこん にんじん	ごはん さとう おおむぎ 片栗粉 じゃがいも	塩 こしょう 酒 しょうゆ	635 26.2 19.7 1.8



七草粥(ななくさがゆ)

1月7日は、人日(じんじつ)の節句です。
 新年の行事が一段落ついたところに、七草粥を食べる日として知られています。七草とはセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロのことをいいます。
 この日に七草粥を食べることで、一年の豊作や無病息災を願います。また、お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、ビタミンを補う役目もあります。



相馬市立桜丘小学校 H.26.12.19

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂肪 g 塩分 g
20(火)	5年生宿泊活動		おべんとう			
21(水)	5年生宿泊活動		おべんとう			
22(木)	5年生宿泊活動		おべんとう			
23(金)	ハヤシライス ツナサラダ みかん	ぶた肉 ツナ 牛乳	たまねぎ トマト缶 にんじん きゃべつ マッシュルーム きゅうり グリーンピース	ごはん バター おおむぎ ドレッシング じゃがいも(青じそ) みかん あぶら		697 23.6 20.3 2.9
24・25(土・日)						
26(月)	ほっきごはん かつおの竜田揚げ 白菜のおひたし にらとじゃがいものみそ汁	ほっき貝 みそ 油揚げ 牛乳 かつお かつお節	にんじん しょうが はくさい えのきたけ にら	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	しょうゆ 酒 みりん	631 33.3 16.4 3
27(火)	ごはん さかなふりかけ すきやき風煮 切干大根サラダ	ぶた肉 とうふ 牛乳 しらたき ハム	ねぎ 切干大根 はくさい きゅうり にんじん レタス えのきたけ	ごはん ごま ふりかけ ごま油 さとう あぶら	しょうゆ 酢	639 25.1 19.7 1.9
28(水)	キムチチャーハン ブロッコリーサラダ わかめスープ	ぶた肉 なると わかめ 牛乳	しょうが はくさい キムチ とうもろこし たけのこ ねぎ しいたけ ブロッコリー にんじん ごま	ごはん あぶら きゃべつ ドレッシング (中華) きゅうり ごま	しょうゆ 塩 こしょう	597 28.2 11.8 2.9
29(木)	ハンバーガー キャベツのスープ りんご	ぶた肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ りんご レタス きゃべつ にんじん	パン じゃがいも	ケチャップ ソース 塩 こしょう	650 26.4 21.1 3.4
30(金)	紫黒米 鮭の幽庵焼き なたね和え こづゆ	鮭 鶏卵 干ばたて貝柱 牛乳 しらたき 麩	きゃべつ きくらげ にんじん さやえんどう 小松菜 ゆず	ごはん 紫黒米 ごま さといも	しょうゆ みりん 酒	623 24.1 16.5 3.8
		1月の平均栄養価		639 26.3 18.1 2.8	栄養所要量の基準量 24 19.6 2.5	



(都合により献立を変更する場合があります。)

1月24日~30日は、**全国学校給食週間**です。
 この週間は、学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的としています。