

平成28年度 **1月** 給食献立予定表



相馬市立桜丘小学校

平成28年12月22日

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(日)～9(月) 冬休み						
10(火)	始業式		給食なし			
11(水)	みそラーメン 大根サラダ ヨーグルト	ぶた肉 焼豚 みそ ハム ヨーグルト 牛乳	にんじん たら ねぎ キャベツ もやし コーン にんにく 大根 きゅうり	中華めん 油 ごま油 マヨネーズ	酒 塩	683 28.9 22.7 3.3
12(木)	食パン いちごジャム ささみのレモン漬け レタス ふわふわ卵スープ	とり肉 ベーコン 鶏卵 チーズ 牛乳	レタス レモン にんじん たまねぎ こまつな コーン	パン ジャム でんぷん さとう 油 パン粉	しょうゆ みりん 酒	675 32.1 22 3
13(金)	ドライカレー コーンサラダ 青のり小魚	ぶた肉 チーズ 青のり小魚 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり	ごはん おおむぎ 油 カレールウ ドレッシング(しそ)	塩	665 22.4 21.3 3
14・15(土・日)						
16(月)	麦ごはん 鮭の塩こうじ焼き 五目きんぴら 大根のみそ汁	鮭 茎わかめ みそ 油揚げ 牛乳	こまつな ごぼう にんじん 大根 ねぎ	ごはん おおむぎ 油 さとう こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子	583 28.1 15.7 2.3
17(火)	5年生宿泊活動		おべんとう			
18(水)	5年生宿泊活動		おべんとう			
19(木)	5年生宿泊活動		おべんとう			
20(金)	麦ごはん 五目納豆 おでん みかん	納豆 チーズ 牛乳 かつお節 昆布 さつま揚げ ちく わがも うすら 卵	ほうれん草 ねぎ にんじん キャベツ 大根 みかん	ごはん おおむぎ さといも こんにゃく さとう	しょうゆ 塩 酒 みりん	627 25.5 16.1 2



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。

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													
21・22(土・日)																			
23(月)	麦ごはん さかなふりかけ 酢鶏 春雨サラダ	とり肉 うすら卵 ハム 牛乳	しょうが たまねぎ れんこん にんじん たけのこ ピーマン しいたけ きゅうり レタス	ごはん おおむぎ ふりかけ さとう 油 はるさめ ドレッシング(中華)	しょうゆ 酒 酢 ケチャップ みりん	661 23.1 22.2 2.1													
24(火)	たこめし ごま和え いもがら汁	たこ 油揚げ のり 豆腐 みそ 牛乳	にんじん こまつな もやし 大根 いもがら ねぎ	ごはん さとう ごま じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん	585 23.3 14.4 2.7													
25(水)	塩タンメン 引き菜もち チーズ	ぶた肉 なた 油揚げ 凍み豆腐 チーズ 牛乳	たけのこ もやし キャベツ にんじん にら ねぎ 大根 きくらげ せり しいたけ	中華めん 油 白玉粉	塩 しょうゆ 酒 みりん	648 28.1 18.7 2.6													
26(木)	コッペパン はちみつ&マーガリン シーザーサラダ チキンヌードルスープ	ベーコン とり肉 牛乳	レタス きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ セロ リ パセリ	パン はちみつ マーガリン マカロニ ドレッシング(チ ーズ)	塩 こしょう コンソメ	625 22.8 24 2.7													
27(金)	ソースカツ丼 せんキャベツ こづゆ	ぶた肉 ほたて貝柱 牛乳	にんじん きくらげ キャベツ しいたけ さやえんどう	ごはん おおむぎ 油 さといも しらたき 麩 さとう	塩 酒 しょうゆ みりん ソース	635 24.6 16 2.7													
28・29(土・日)																			
30(月)	麦ごはん こがれいの唐揚げ ゆず漬け わかめのみそ汁	こがれい わかめ 油揚げ みそ 牛乳	キャベツ きゅうり ゆず にんじん はくさい ねぎ	ごはん おおむぎ じゃがいも	塩 こしょう	634 26.9 18.6 2.8													
31(火)	五目チャーハン ナムル 白菜のスープ	ぶた肉 焼豚 鶏卵 ベーコン 牛乳	にんじん しいたけ たけのこ ねぎ グリーンピース きゅうり もやし はくさい きくらげ	ごはん 油 さとう ごま油 ごま	塩 酢 こしょう しょうゆ 酒	596 22.8 18.1 2.5													
(都合により献立を変更する場合があります。)						<table border="1"> <tr> <td>1月の平均栄養価</td> <td>634</td> <td rowspan="4">栄養所要量の基準量</td> <td>640</td> </tr> <tr> <td></td> <td>25.7</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td></td> <td>19.1</td> <td>19.6</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2.7</td> <td>2.5</td> </tr> </table>	1月の平均栄養価	634	栄養所要量の基準量	640		25.7	24		19.1	19.6		2.7	2.5
1月の平均栄養価	634	栄養所要量の基準量	640																
	25.7		24																
	19.1		19.6																
	2.7		2.5																

