





1がつのこんだて



相馬市立日立木小学校

1月	メニュー	おもなざいりょう			熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
		血や筋肉になる	かや熱になる	からだの調子を整える				
8金	第3学期 始業式 (午前下校・給食なし)							
12火	カレーピラフ だいこんサラダ 牛乳 ポケットチーズ	ウインナー カニカマ 牛乳 チーズ	こめ バター 青じそドレ ホールコーン 油 カレー粉 コンソメ	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん ピーマン だいこん きゅうり	665	24.2	22.6	2.3
13水	クリームスパゲッティ じゃこサラダ 牛乳 (カミカミこんだて) 	あさり ベーコン じゃこ 牛乳 粉チーズ	ソフトめん バター ベシヤメルルウ コンソメ やさいたっぷりドレ	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん えのきだけ しめじ にんにく ほうれんそう レタス きゅうり プチトマト	663	27.8	21.4	3.4
14木	セルフハンバーガー やさいスープ 牛乳 ソフトヨーグルト	ハンバーグ ベーコン 牛乳 ヨーグルト	丸パン ケチャップ ソース さとう ホールコーン じゃがいも コンソメ	にんじん 玉ねぎ かぶ レタス チンゲン菜	648	26.7	25.9	3.3
15金	麦ごはん たららのホイル焼き だいこんのそぼろに 牛乳 みかん	たら とりにく 生あげ 牛乳 かつお節 みそねぎ	こめ むぎ マヨネーズ さとう さとう 油	干しいたけ 玉ねぎ にんじん だいこん みかん パセリ	693	28.4	20.6	2.7
18月	マーボーどん ナムル 牛乳 りんご	ぶたにく ハム きんしたまご 牛乳 とうふ	こめ むぎ オイルドレ ごま さとう でんぶん	干しいたけ もやし きゅうり にんじん 玉ネギ たけのこ ニラ ねぎ りんご	650	27.0	19.6	3.1
19火	わかめごはん 小ガレイのからあげ とんじる 牛乳 かぶのゆずづけ	小ガレイ ぶたにく わかめの素 牛乳 とうふ かつお みそ	こめ 油 こんにゃく じゃがいも でんぶん	にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぎ	655	28.7	18.8	3.9
20水	しおラーメン アメリカンドック 牛乳 ブロッコリーとりんごのサラダ	豚肉 赤小板 いか 牛乳 ひよこまめ	中華めん アメリカンドック 油 和風ドレ ホールコーン 塩ラーメンスープ	きくらげ 味付メンマ キャベツ ねぎ ブロッコリー きゅうり りんご 玉ねぎ にんじん	678	33.9	26.9	3.3
21木	ココアあげパン シーザーサラダ 牛乳 たまごスープ	ベーコン とりにく たまご 牛乳 スキムミルク 粉チーズ	コッペパン ココア グラニュー糖 シーザーサラダドレ	レタス きゅうり 玉ねぎ こまつなブロッコリー にんじん こまつな パセリ	625	20.9	26.4	2.1
22金	ポークカレー フルーツヨーグルト ふくじんづけ 牛乳 (幼稚園・1年生交流給食) 	ぶたにく ヨーグルト 牛乳 粉チーズ	むぎ こめ 生クリーム じゃがいも 油 カレールウ 福神漬	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが パナナ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 やさいジュース	705	24.2	18.6	2.4
25月	麦ごはん しゃけのしおやき こまつなとちくわのごまあえ みそすいとん汁 牛乳 (学校給食週間1/25~1/30) 	しゃけ ちくわ とりにく 牛乳 わかめ かつお節 みそ	こめ むぎ 酒 ごま さとう	こまつな キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ まいたけ	651	30.1	14.5	2.5
26火	麦ごはん ミラノカツ 線キャベツ かんこくのり 牛乳 みずなのスープ (鉄アップこんだて) 	とりにく ぶたにく たまご かつお節 牛乳 粉チーズ かんこくのり	こめ むぎ 小麦粉 油 パン粉 ホールコーン	干しいたけ キャベツ みずな にんじん 玉ねぎ	665	27.6	18.0	1.4
27水	なんばんうどん おこのみあげ 牛乳 いよかん	まだこ とりにく ナルト たまご 牛乳 青のり かつお節	ソフト麺 天カス 天ぷら粉 ソース さといも しらたまふ さといも 油 酒	干しいたけ 紅しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ こまつな いよかん	633	30.9	13.8	3.7
28木	食パン チョコB&W にくだんご入りシチュー 牛乳 フレンチサラダ	ミートボール ハム 牛乳	食パン チョコB&W クリームチチュールウ フレンチドレ	しめじ レタス きゅうり トマト にんじん 玉ねぎ キャベツ	632	27.7	26.3	1.8
29金	たこめし ちぐさあえ こずゆ 牛乳	あまだこ とりにく イカ 干し貝柱 牛乳 煮干し みそ	こめ むぎ いとこんにゃく しら玉ふ さといも ごま さとう	きくらげ だいごんな キャベツ ほうれん草 にんじん きぬさや	577	27.8	10.3	3.0

*表示している栄養素量は、中学年を基準とした値です。



一人あたりの栄養素基準値	640	24.0	19.5	2.5
当月平均	653	27.6	20.3	2.8