



1 かつのこんだて



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
		血やにくになる	ちからやねつになる	からだの調子を整える				
9 火	★ 柏葉式 ★ ポーカカレー ヨーグルト 牛乳	豚肉 粉チーズ ヨーグルト 牛乳	ごはん 大麦 油 カレールウ 鶏がらスープ	玉ねぎ ジャがいも にんじん にんにく 生姜 トマト缶	761	26.3	19.9	2.38
10 水	野菜タンメン 春巻き 牛乳	豚肉 春巻き なた 牛乳	中華ソフトめん ラーメンスープ 油	もやし にんじん キャベツ ねぎ 生姜	749	24.1	34.3	3.33
11 木	★ カルシウムアップメニュー ★ 食パン ジャム ささみフライ ほうれん草の豆乳スープ 牛乳	ベーコン ささみ 卵 豆乳 牛乳	食パン ジャム コンソメ 片栗粉 小麦粉 パン粉 油	ほうれん草 玉ねぎ しめじ	718	31.0	22.7	3.45
12 金	麦ごはん 鮭の塩焼き 白玉雑煮 のりたま 牛乳	鮭 鶏もも肉 油揚げ のりたま かまぼこ かつお節 牛乳	ごはん 大麦 白玉だんご こんにゃく 油	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	738	31.4	20.7	2.26
15 月	麦ごはん ささかまの磯揚げ からしあえ 大根汁 牛乳	ささかま 卵 ツナ缶 油揚げ 味噌 かつお節 あおりのり 牛乳	ごはん 大麦 小麦粉 油 白いりごま	白菜 もやし 大根 にんじん ねぎ	627	24.9	17.9	2.39
16 火	ごはん 納豆 おでん みかん 牛乳	納豆 うすら卵 ちくわ ウィンナー がんも かつお節 こんぶ 牛乳	ごはん 大麦 さとう	にんじん 大根	655	24.8	15.7	1.84
17 水	なめこうどん ちくさあえ コロッケ 牛乳	豚肉 かまぼこ 油揚げ かつお節 いか 牛乳	ソフトめん 白いりごま さとう 油 コロッケ	なめこ ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん もやし	696	32.8	18.8	4.60
18 木	黒糖コッパパン はちみつ&マーガリン コーンクリームスープ カリフラワーサラダ 牛乳	ハム 牛乳	黒糖コッパパン はちみつ&マーガリン マヨネーズ バター コンソメ	カリフラワー キャベツ きゅうり コーン	655	21.0	26.0	2.93
19 金	麦ごはん 五目きんぴら すいとん汁 牛乳	さつま揚げ 豚肉 枝豆 卵 鶏もも肉 かつお節 牛乳	ごはん 大麦 油 白いりごま 小麦粉 白玉粉 こんにゃく	ごぼう にんじん 大根 ねぎ まいたけ	640	22.5	13.1	2.36
22 月	麦ごはん てりやきチキン おかかあえ こぶゆ 牛乳	鶏もも肉 ほたて貝柱 かつお節 牛乳	ごはん 大麦 しらたき 白玉粉	里いも にんじん さやえんどう キャベツ ほうれん草	581	24.9	15.8	2.51
23 火	チキンライス イカと水菜のマリネ モーモーゼリー 牛乳	鶏もも肉 いか 牛乳	ごはん バター オリーブ油 さとう モーモーゼリー バター	玉ねぎ にんじん マツタケ コーン 水菜 トマトケチャップ きゅうり	560	19.9	16.7	1.53
24 水	★ かみかみメニュー ★ みそラーメン 煮干しと大豆の揚げ煮 牛乳	豚ひき肉 なた 煮干し 大豆 牛乳	中華ソフトめん ラーメンスープ 片栗粉 油 水あめ 砂糖 白いりごま	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ たら ねぎ マヨネーズ にんにく 生姜 さつまいも	675	30.1	17.6	2.40
25 木	食パン ジャム ジャがいものチーズ焼き ミネストローネ 牛乳	ベーコン チーズ 牛乳	食パン ジャム マカロニ コンソメ	玉ねぎ にんじん ジャがいも トマト缶 コーン パセリ トマトケチャップ	616	23.6	18.2	2.55
26 金	★ 日本型食生活の日 ★ 麦ごはん ほっけの塩焼き 白菜ときゅうりのゆかり漬 豚汁 牛乳	ほっけ 豚肉 豆腐 味噌 かつお節 牛乳	ごはん 油	白菜 きゅうり にんじん ゆかり 里いも 大根 ねぎ	622	28.0	16.7	1.88
29 月	豚キムチ丼 磯あえ 牛乳	豚肉 きざみのり 牛乳	ごはん ごま油 キムチの素	にんじん たら 玉ねぎ ねぎ だけのご 白菜 生姜 にんにく もやし 小松菜	531	21.6	12.9	1.40
30 火	ごはん から揚げ ナムル スーミータン 牛乳	鶏もも肉 卵 ハム 牛乳	ごはん 大麦 片栗粉 油 白いりごま コーンクリームスープ 片栗粉	生姜 玉ねぎ コーン 小松菜 もやし きゅうり	741	28.1	27.7	2.30
31 水	カレーうどん わかめとコーンのサラダ 牛乳	鶏むね肉 油揚げ かまぼこ わかめ ハム かつお節 牛乳	ソフトめん 白いりごま カレールウ 片栗粉 青じそドレッシング	にんじん 玉ねぎ ねぎ きゅうり コーン	604	29.1	15.6	4.01

* 材料等の都合により、こんだてが変更になることがあります。
 * 表示している栄養量は、中学年を基準とした値です。
 * あげましておめでとうございます。
 今年も安心・安全な学校給食に努めて参ります。
 よろしくおねがいいたします。



一人当たりの基準値	640	24.0	19.5	2.50
一日の平均値	657	26.1	19.4	2.60