

1月 献立予定表



しょうがっこう 小 学 校 用

三原市西部共同調理場

| ひ づ け 日 付 | | こ ん だ て め い | | カロリー (kcal) たんぱく質 (g) | お も な ざ い り よ う | | | | | |
|--------------|---|---|--|--------------------------------|------------------------------------|----|--|-----|--|---|
| | | | | | ち にく 血 や肉に な る | あか | からだ ちやうし 体 の調子を ととのえる | みどり | エネルギーの もとになる | き |
| 8 (木) |   | ポークカレーライス フルーツポンチ | | 556 17.9 | ぎゅうにゅう ぶたにく | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん パイン | | こめ じゃがいも こむぎこ バター カラフルボール レモンゼリー | |
| 9 (金) |   | あつあげのみそチーズやき ななくさスープ | | 583 26.8 | ぎゅうにゅう あつあげ みそ チーズ とり | | たまねぎ だいこん かぶ せり にんじん | | こくとうパン さとう | |
| 13 (火) |   | きむたくどん わかめスープ | | 561 22.7 | ぎゅうにゅう ぶたにく とり | | きムチ つぼづけ たまねぎ にんじん にら えのきたけ ねぎ | | こめ あぶら ごま おじゃがもちボール ごまあぶら | |
| 14 (水) |   | ポトフ フランスのいようり ひじきのマヨネーズあえ | | 592 23.3 | ぎゅうにゅう とり ひじき ツナ | | たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー にんにく キャベツ きゅうり | | パインパン じゃがいも あぶら マヨネーズ | |
| 15 (木) |   | にくどうふ おかかあえ | | 571 26.0 | ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ かつおぶし | | たまねぎ にんじん こんにやく しめじ しろねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう | | こめ あぶら さとう | |
| 16 (金) |   | あげぎょうざ こまつなのソテー うまからみそスープ | | 554 22.8 | ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく みそ | | こまつな キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ はくさい もやし ねぎ にんにく | | コッペパン あぶら トック ごま | |
| 19 (月) |   | ごもくに はくさいとちくわのごまずあえ | | 550 21.4 | ぎゅうにゅう わかめ とり | | れんこん にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん はくさい きゅうり | | こめ あぶら さとう ごま | |
| 20 (火) |   | はっぼうさい うめマヨネーズあえ | | 573 25.4 | ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび | | しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい きりぼしだいこん キャベツ とうもろこし うめ | | こめ あぶら でんぶん マヨネーズ | |
| 21 (水) |   | さかなのチリソースかけ ブロッコリー はるさめスープ | | 575 29.2 | ぎゅうにゅう メルルーサ とり | | にんにく しょうが トマト ブロッコリー チンゲンサイ にんじん たまねぎ ほししいたけ | | コッペパン でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら | |
| 22 (木) |   | ぶたどん キャベツのスープ | | 536 22.2 | ぎゅうにゅう ぶたにく とり | | たまねぎ にんじん しめじ こんにやく キャベツ とうもろこし | | こめ あぶら さとう | |
| 23 (金) |   | しっぽくうどん かがわのきょうどいようり だいこんサラダ さつまいもとくりのタルト | | 487 17.5 | ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ツナ | | ごぼう はくさい にんじん わけぎ だいこん きゅうり | | うどん さといも マヨネーズ さつまいもとくりのタルト | |
| 26 (月) |   | もぶりごはん しらたまだんごじる | | 545 21.0 | ぎゅうにゅう しらすぼし とり | | こんにやく にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ | | こめ さとう しらたまだんご | |
| 27 (火) |   | こまつなとぶたにくのカレーふうみ かぶのみそしる | | 592 25.7 | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ わかめ みそ | | こまつな たまねぎ にんじん しめじ かぶ ねぎ | | こめ マヨネーズ | |
| 28 (水) |   | あっさりレモンしおやきそば グリーンサラダ ぶどうゼリー | | 502 21.6 | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ | | にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ にんにく しょうが レモン きゅうり ブロッコリー とうもろこし | | こめこパン スパゲティ あぶら マヨネーズ ぶどうゼリー | |
| 29 (木) |   | さかなのピリからに はくさいのにびたし おこめんじる | | 650 28.8 | ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ ぶたにく | | にんにく はくさい にんじん たまねぎ ねぎ | | こめ さとう おこめん じゃがいも | |
| 30 (金) |   | くじらのオーロラあえ ボイルキャベツ ミルクスープ | | 593 31.5 | ぎゅうにゅう くじら とり | | キャベツ たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし | | コッペパン あぶら さとう じゃがいも | |

* 今月の栄養価

| | | | | | | | |
|------------|------|-----------|-----|------------|------|---------|-----|
| エネルギー kcal | 564 | マグネシウム mg | 79 | ビタミン B1 mg | 0.32 | 食塩相当量 g | |
| たんぱく質 g | 24.0 | 鉄 mg | 2.2 | ビタミン B2 mg | 0.40 | | |
| 脂質 g | 18.7 | 亜鉛 mg | 2.6 | ビタミン C mg | 13 | | |
| カルシウム mg | 333 | 食物繊維 総量 g | 5.0 | | | | 2.1 |