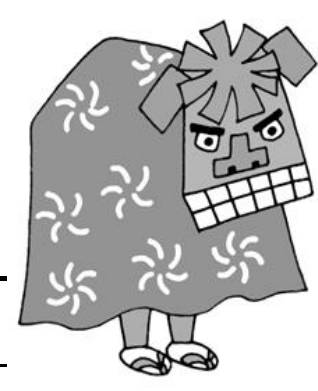


1月分献立表

令和2年

小 学 校



松 伏 町 学 校 給 食 セ ン タ ー

日	月	曜日	スプーン	こんだて		あか	き	みどり	えいようか	
				しゅしょく	お か ず	ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
9	木		○	むぎごはん	けんさんこめこのわふうカレー こまつなのいためもの	とりにく いりたまご とりレバー きゅうにゅう	こめ むぎ さといも こめあぶら こめこカレー	たまねぎ こまつな キャベツ しめじ にんじん だいこん れんこん ごぼう しょうが にんにく	625	21.6
10	金		○	ごはん	そうに あじフライ こまあえ	とりにく かまぼこ あじフライ きゅうにゅう	こめ もち こめあぶら こま さとう	にんじん ねぎ だいこん しいたけ みつば こまつな さやいんげん もやし	678	26.4
14	火		○	しょくパン	しろいんげんまめのクリームシチュー ハンバーグトマトソース やさしいソテー	とりにく ベシャメルソース きゅうにゅう なまクリーム ハンバーグ ハム	パン しろいんげんまめ こめあぶら さとう オリーブオイル バター	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース トマト にんにく キャベツ きいろピーマン	658	29.6
15	水		○	ごはん	ぶたじる さばオレンジに のりふうみあえ	さばオレンジに ぶたにく のり きゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう こめあぶら こま	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ はくさい きゅうり えのきたけ	625	24.8
16	★木		○	ソフトめん	おかめうどん しゃくしなまん だいこんのゆずあますあえ	とりにく あぶらあげ かまぼこ きゅうにゅう	めん やきふ さとう でんぶん しゃくしなまん	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう だいこん ゆず	619	26.3
17	金		○	ごはん	レンファータン やさしいはるまき こもくはるさめ	とりにく たまご ハム きゅうにゅう	こめ こめあぶら でんぶん こめあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし もやし いら たけのこ やさしいはるまき	664	23.9



19にちはしょくいくのひ



20	月		○	コッペパン こめごはん 6ねん たんぼほひまわり しょくいんしつ ランチスタッフ	アルファベットスープ しいらこうそうフライ コーンサラダ	きゅうにゅう ベーコン しいらこうそうフライ	パン マカロニ こめあぶら	ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい ピーマン とうもろこし キャベツ	578	23.8
21	火		○	ごはん	スキーじる ほっけのこまやき ぶたにくのやながわに	とうふ きゅうにゅう ほっけのこまやき ぶたにく たまご	こめ こめあぶら さとう さつまいも	こんにゃく ごぼう ねぎ だいこん にんじん こまつな しいたけ	619	28.6
22	水		○	ちゅうか おこわ	ちゅうかわかめスープ ほうれんそうしゅうまい 5ねん〜2こ なまあげのチャオサイ	ほうれんそうしゅうまい きぬあげ やきぶた なると きゅうにゅう わかめ えび	こめ もちこめ さとう こめあぶら でんぶん こま	チンゲンサイ しめじ たけのこ しいたけ ねぎ だいずもやし はくさい	662	26.6
23	木		○	むぎごはん	とりにくどん ししゃもえごまフライ ポテトサラダ	とりにく ししゃもえごまフライ きゅうにゅう	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しいたけ きゅうり とうもろこし	655	26.0
24	★金		○	●ちばけんのこんだて ごはん	◆せいがくもちのしるもの あじのさんがやき なのはないため	とりにく いりたまご あじのさんがやき かまぼこ きゅうにゅう	こめ せいがくもち こめあぶら	だいこん にんじん こまつな ねぎ まいたけ なのはな もやし キャベツ	640	25.4
27	月		○	●ほっかいどうのこんだて ごはん	どさんこじる さけのしおやき ひじきのにももの	ぶたにく ひじき だいず さけのしおやき あぶらあげ きゅうにゅう	こめ じゃがいも バター こめあぶら さとう	だいこん たまねぎ とうもろこし こんにゃく にんじん	668	30.5
28	火		○	●いわてけんのこんだて もちあわ ごはん	◆まめぶじる ぶたにくのなんぶみソース みずなとこんぶのサラダ	とうふ あぶらあげ ぶたにく こんぶ きゅうにゅう	こめ もちあわ まめぶ こめあぶら さとう こま でんぶん	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ かんぴょう みずな きゅうり	682	27.8
29	水		○	●ふくおかけんのこんだ ごはん	がめに さつまあげ ぬたあえ (しょうパット)	とりにく さつまあげ いか きゅうにゅう	こめ さといも こめあぶら さとう こま	ごぼう れんこん たけのこ にんじん こんにゃく だいこん こまつな	643	26.2
30	木		○	●さいたまけんのこんだ じごなうどん	かもねぎうどん けんさんさといもコロッケ のらぼうないりりどうぶ	かもにく とりにく とうふ あぶらあげ かまぼこ きゅうにゅう	めん さとう さといもコロッケ こめあぶら	ねぎ ごぼう しいたけ ほうれんそう にんじん のらぼうな	677	29.1
31	金		○	こどもパン スライス	にしよくニョッキいりスープ チーズオムレツ スラッピージョー	きゅうにゅう とりにく チーズオムレツ ぶたにく チーズ	パン ニョッキ こめあぶら さとう パンこ	たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム パセリ トマト グリーンピース にんにく	647	28.3

へいぎん 644 26.3

- ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。
- ※ 「スプーン」は、の印のついた日に持ってきましょう。
- ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
- ※ (★)印の日に、放送用資料があります。
- ※ (◆)印の献立について
 - ◆24日(金) 性学もち・・・うるち米を粉にしないで蒸したお米で作るもちのことです。
 - ◆28日(火) まめぶ・・・くるみと黒砂糖でつくった甘いあんを、小麦粉の皮で包んだ団子のことです。

まいとし、1がつ24か〜30にちは、がつこうきゅうしゅくしゅうかんです。
ぜんこくかくちのきょうどりょうりや、ちいきのとくさんひんをとりにいたひに●しるしをつけています。

