

[1 月 予 定 献 立 表]



表郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
10 水	麦ご飯	○	ポークハヤシ 小松菜サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ツナ ヨーグルト	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 ジャがいも	にんじん 玉葱 しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり	679 kcal 22.4 g 24.6 g 2.1 g	
11 木	きなこ揚げパン	○	オムレツ 白菜サラダ コーンスープ	牛乳 チキンハム ベーコン 豆乳 きな粉	コッペパン 油 三温糖	はくさい きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱	785 kcal 28.2 g 28.7 g 3.0 g	
12 金	麦ご飯	○	ますの香味焼き 大根のきんぴら白 なめこのみそ汁	牛乳 ます みそ 鶏肉 木綿豆腐	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 ごま 三温糖 ごま油	ねぎ だいこん にんじん つきこんにゃく いんげん 小松菜 なめこ	576 kcal 28.2 g 20.0 g 2.2 g	
15 月	麦ご飯	○	ひじき入りしゅうまい 中華あえ ワントンスープ	牛乳 スモークチキン 豚肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 ごま油 ウエーブワントン 油	キャベツ 小松菜 にんじん ほうれんそう もやし 玉葱 きくらげ	562 kcal 20.9 g 14.8 g 1.9 g	
16 火	ミートソース	○	ブロッコリーのごまサラダ ーロいちごゼリー	豚ひき肉 大豆ミート 牛乳	パスタ 三温糖 オリーブ油 白ごま ごまドレッシング いちごゼリー	にんじん 玉葱 にんにく セロリー マッシュルーム 青ピーマン ブロッコリー もやし	708 kcal 30.5 g 18.9 g 3.0 g	
17 水	麦ご飯	○	わかさぎの甘辛煮 白菜と大根の即席漬け 親子煮	牛乳 わかさぎのフリッター 鶏肉 凍り豆腐 卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 中ざら糖 ごま	だいこん はくさい にんじん 玉葱 糸こんにゃく ねぎ	630 kcal 25.3 g 22.3 g 2.5 g	
18 木	コッペパン	○	カリッとチキン イタリアンサラダ ジャがいもとウィンナーのスープ	牛乳 フライドチキン ウィンナー	コッペパン 油 三温糖 ジャがいも	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱 はくさい	554 kcal 25.0 g 22.0 g 2.9 g	
19 金	麦ご飯	○	出し巻き玉子 大豆のいそ煮 冬野菜の減塩豚汁 みかんゼリー	牛乳 大豆 鶏肉 油揚げ ひじき 豚肉 木綿豆腐 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 油 さといも 板こんにゃ く	にんじん 糸こんにゃく きゃいん げん ねぎ ごぼう だいこん	663 kcal 25.6 g 21.3 g 2.3 g	
22 月	そぼろごはん	○	ほうれん草サラダ 具沢山汁	鶏ひき肉 牛乳 ツナ 絹揚げ みそ	精白米 おおむぎ 油 三温糖 はるさめ ごま ジャがいも	えだめめ きゅうり にんじん ほうれんそう だいこん はくさい ねぎ	608 kcal 21.9 g 21.0 g 2.3 g	
23 火	白河ラーメン	○	こんにゃくサラダ りんご	なると 焼きのり チャーシュー 牛乳 糸かまぼこ	中華めん サラダ用こんにゃく 三温糖 ごま油 ごま	ほうれんそう しなちく ねぎ にんじん きゅうり りんご	838 kcal 29.4 g 16.7 g 2.4 g	
24 水	麦ご飯	○	金山納豆 ほうれん草のいりごまあえ 韓国風肉じゃが	牛乳 納豆 豚肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 ごま ごま油 油 ジャがいも 三温糖	ほうれんそう もやし にんじん にら 玉葱	596 kcal 25.2 g 18.7 g 1.4 g	
25 木	ナン	○	チーズサラダ グリーンカレー ミルクプリン	牛乳 鶏肉 チーズ	ナン ジャがいも 無塩バター 油 ミルクプリン	にんじん 玉葱 ほうれんそう ほうれんそうペースト キャベツ とうもろこし ブロッコリー	593 kcal 23.9 g 27.4 g 3.3 g	
26 金	麦ご飯	○	かじきカツ 切り昆布の炒め物 八杯汁	牛乳 かじきかつ 刻み昆布 鶏肉 さつま揚げ 木綿豆腐	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 白ごま 三温糖 さといも 板こんにゃく かたくり粉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	678 kcal 27.2 g 18.6 g 2.9 g	
29 月	麦ご飯	○	鶏肉のマヨネーズ焼き ひじき入り海藻サラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 みそ チーズ ツナ 海藻ミックス わかめ しそ味ひじき ウィンナー	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 ジャがいも	玉葱 ピーマン パセリ にんじん きゅうり チンゲンツァイ とうもろこし	662 kcal 25.9 g 28.6 g 1.6 g	
30 火	五目うどん	○	天ぷらまんじゅう いかにんじん みかん	鶏肉 油揚げ なると 牛乳 いか	ソフト麺 まんじゅう 薄力粉 かたくり粉 油 三温糖	にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 みかん	834 kcal 32.1 g 17.9 g 3.6 g	
31 水	麦ご飯	○	春巻き ナムル 麻婆豆腐	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ チキンハム	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ごま	にんじん にら ねぎ もやし キャベツ	710 kcal 28.4 g 27.7 g 2.0 g	
							665 kcal	
							月の 栄養価平均	26.7 g 21.7 g 2.5 g

※材料等の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

※給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。

市の学校給食では、食育の一環として「減塩」に取り組んでいます。今月の24日から30日までの学校給食週間に合わせ市内各校給食好、給食センターの減塩メニューを組み合わせて、「おいしく減塩！統一献立」を実施します。香辛料、香味野菜や酸味、だしのうま味を活かし、どのメニューももうす味でもおいしく食べられるように工夫されています。