



1月分 給食献立予定表

R2.12.24発行 小学校
那珂川町学校給食センター

日付	こ ん だ て 名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も な 材 料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めい も 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
6 水	【第3学期始業式】 むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー はなやさいサラダ みかんクレープ	724 20.3 23.8 2.1	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん しょうが たまねぎ	カリフラワー コーン ニンニク りんご みかん	こめ ルウ おおむぎ じゃがいも クレープ	ドレッシング サラダあぶら
7 木	ココアパン ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ グリーンサラダ スパゲティナポリタン	621 21.9 23.4 2.5	ハム たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン スパゲティ	ドレッシング サラダあぶら
8 金	セルフやきにくどん(ごはん・やきにくどんのぐ) ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる フルーツゼリーあえ	628 22.7 17.9 2.0	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな いちご みかん もも バイン	ごぼう たまねぎ しょうが しらたき	こめ じゃがいも ゼリー さとう	サラダあぶら ごま
12 火	セルフバーガー(まるパン・てりやきチキンバーグ) ぎゅうにゅう コールスローサラダ クリームシチュー	593 24.1 24.1 2.5	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん しょうが しょうが しらしいんげん まめ コーン	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも ルウ	ドレッシング マーガリン
13 水	むぎごはん ぎゅうにゅう もろフライ・ちゅうのうソース ほうれんそうのあえもの とんじる	623 26.6 18.0 1.8	もろ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん だいこん	きゅうり コーン ねぎ ごぼう こんにゃく	こめ おおむぎ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング
14 木	はちみつパン ぎゅうにゅう チキンチーズやき こんにゃくサラダ やきそば	645 28.5 21.8 3.2	とりにく ハム ぶたにく ナルト	ぎゅうにゅう チーズ あおのり わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ こんにゃく	パン やきそばめん	サラダあぶら
15 金	ごはん ぎゅうにゅう ねぎしおまんじゅう② やさいのマーボーいため はるさめスープ	608 25.0 18.5 1.8	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ごまつな	ねぎ ｺﾝ しょうが キャベツ だけのこ	こめ はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら
18 月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため ごぼうサラダ こうやどうふのとうにゅうじる	610 22.8 22.1 2.0	ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな だいこん きゅうり	ニンニク たまねぎ ごぼう コーン	こめ はちみつ ごま	サラダあぶら ドレッシング ごま
19 火	みそラーメン(ゆでちゅうかめん・みそラーメンスー プ) ぎゅうにゅう むしやきぎょうざ② まめとブロッコリーのサラダ	616 25.8 22.0 2.7	ぶたにく まぐろツナ だいす みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん いら しょうが ニンニク	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ ねぎ	ちゅうかめん マヨドレ	サラダあぶら
20 水	むぎごはん ぎゅうにゅう わふうソースハンバーグ くきわかめサラダ たまごのとろみスープ	631 25.0 20.2 2.0	とりにく ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん たまねぎ しょうが きゅうり えのき ねぎ	ごぼう りんご しょうが えのき	こめ おおむぎ さとう でんぷん	マーガリン
21 木	セルフカレーコロッケパン(まるパン・カレーコロッケ ・ポイルキャベツ・ちゅうのうソース) ぎゅうにゅう やさいのポトフ	588 23.2 25.5 2.2	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ だいこん たまねぎ	パン じゃがいも	サラダあぶら
22 金	セルフさんしょくどん(ごはん・さんしょくそばろ) ぎゅうにゅう けんちんじる フルーツあんぱん	640 26.7 19.5 2.0	ぶたにく とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが はくさい みかん バイン	えだまめ ごぼう ねぎ こんにゃく もも だいこん	こめ さといも あんぱんどうふ さとう	サラダあぶら
25 月	【地産地消元気アップ・水産物給食推進事業】 ごはん ぎゅうにゅう ヤシオマスフライ・ ちゅうのうソース ごもくきんぴら なめこじる	630 27.7 19.3 2.2	ヤシオマス ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	ごぼう しらたき なめこ ねぎ	こめ さとう ごま	サラダあぶら
26 火	【JA中央会、JAなす南の食育応援事業】 セルフツナパン(コッペパン・ツナマヨ) ぎゅうにゅう ミートボールのブラウンシチュー なかがわまちさんとちおとめ②	608 25.3 26.7 3.1	まぐろツナ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン たまねぎ いちご	パン じゃがいも ルウ	マヨドレ サラダあぶら
27 水	【地産地消献立】 ごはん ぎゅうにゅう ほんもろこのからあげ③ いらともやしのあえもの じゃがいもそばろに はちみつゆずゼリー	656 23.3 17.7 1.8	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ほんもろこ あおのり	いら にんじん	もやし たまねぎ えだまめ ゆず	こめ おおむぎ じゃがいも さとう ゼリー	サラダあぶら ドレッシング
28 木	しょくパン チョコクリーム ぎゅうにゅう とりにくこうみやき かほちゃのクリームに はなやさいとマカロニのサラダ	613 26.9 24.3 2.4	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	かほちゃ ブロッコリー にんじん	カリフラワー コーン たまねぎ	パン マカロニ ルウ チョコクリーム	ごま ドレッシング サラダあぶら
29 金	ごはん ぎゅうにゅう とちまるくんあつやきたまご さんしょくごまあえ とりすきやき	616 26.0 19.0 2.0	たまご とりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ はくさい しらたき	こめ さとう やきふ	ごま サラダあぶら

せんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー650 kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g

★1月の平均栄養量 エネルギー626 kcal たんぱく質24.8g 脂質21.4g 塩分2.3g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、キャベツ、ねぎ、いら、とちおとめ、ほんもろこ

