

令和 2 年度 1 月分

学校給食予定献立表

愛川町立小中学校

日 曜	こん 献	だて 立	めい 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	日 曜	こん 献	だて 立	めい 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)
				血や肉や 骨になるもの	ちからのもとに なるもの	からだの調子を とともえるもの	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)					血や肉や 骨になるもの	ちからのもとに なるもの	からだの調子を とともえるもの	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
13 (水)				わかめごはん	わかめ	こめ	699	852	22 (金)				ごはん		こめ	635	788
				牛乳	牛乳		22.7	27.5					牛乳	牛乳		32.5	41.2
				しらたまごうに	とりにく かまぼこ	しらたまだんご さといも	17.2	19.5					むらくもじる	とりにく とうふ たまご	あぶら でんぶん ほうれんそう	17.8	20.5
				たづくり	にぼし	あぶら さとう ごま	2.0	2.5					まぐろのてりやき	まぐろ	あぶら さとう しょうが	1.7	2.1
				くりきんとん		さつまいも くり さとう								でんぶん			
				デザート	だいだいのムース									ごまあぶら	はくさい にんじん		
14 (木)				あげパン	きなこ	パン あぶら さとう	651	806	25 (月)				だいこんめし	あぶらあげ	こめ むぎ さとう だいこん	484	616
				牛乳	牛乳		25.9	32.1					むぎちゃ			11.3	14.7
				コーンクリーム スープ	とりにく 牛乳	じゃがいも あぶら バター コーンスターチ ニョッキ	27.7	34.2					すいとん	スキムミルク みそ	こむぎこ ごま にんじん ねぎ はくさい ほうれんそう	2.8	3.5
				ハムたま	たまご ハム	さとう あぶら	2.5	3.2					ふかしいも		さつまいも	1.7	2.3
				くだもの									デザート		フルーツゼリー		
						バナナ											
15 (金)				ごはん		こめ	647	800	26 (火)				なめし	ちりめんじゃこ	こめ ごま だいこんのは	666	796
				牛乳	牛乳		22.1	26.5					牛乳	牛乳		21.7	25.7
				ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも あぶら こむぎこ	16.6	19.2					ぶたにくと だいこんのスープ	ぶたにく うずらたまご	はるさめ ごまあぶら ねぎ しょうが	17.8	19.6
				はくさいとしらすのあえもの	しらす	はくさい にんじん	2.1	2.8					かぼちゃとあずきの いとこに	あずき さとう	かぼちゃ	1.6	2.0
													デザート	おこめのムース			
18 (月)				ごはん		こめ	682	843	27 (水)				ごはん		こめ	645	796
				牛乳	牛乳		24.4	29.5					牛乳	牛乳		26.5	31.2
				にくだんごのスープ	にくだんご	はるさめ ごまあぶら	19.9	23.9					いもだんごじる	あぶらあげ	じゃがもち チンゲンサイ ごぼう にんじん ねぎ	17.7	20.6
				ホキとじゃがいもの いためもの	ホキ	でんぶん じゃがいも あぶら さとう	2.1	2.7					さけの ちゃんちゃんやき	さけ みそ あぶら さとう バター	キャベツ たまねぎ しめじ ホールコーン にんじん	1.7	2.2
				てづくりひじきふりかけ	ひじき かつおぶし	ごま さとう											
19 (火)				ちゃめし		こめ	656	784	28 (木)				ミルクパン		パン	657	840
				牛乳	牛乳		28.1	31.9					はっこう乳	はっこう乳		23.7	30.2
				おでん	ちくわ あげボール こんぶ がんもどき	じゃがいも さとう	18.2	19.7					きのこの クリームシチュー	とりにく 牛乳 スキムミルク	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	15.8	20.7
				ほうれんそうのごまあえ		さとう ごま	2.4	3.2					チリコンカーン	ぶたにく だいず いんげんまめ	あぶら こむぎこ	2.4	3.1
				にたまご	たまご										たまねぎ にんにく		
20 (水)				ごはん		こめ	662	815	29 (金)				くろパン		パン	641	818
				牛乳	牛乳		30.0	36.8					牛乳	牛乳		34.7	45.0
				すきやきに	ぶたにく とうふ	ふ さとう あぶら	18.0	21.4					えびとやさいの スープ	ベーコン えび	あぶら たまねぎ だいこん ピーツ パプリカ パセリ	24.4	30.2
				だいこんの あまずサラダ	ツナ	さとう	2.2	2.7					チキン パルミジャーノ	チキンカツ チーズ	あぶら トマト	2.5	3.5
				レバーのあまからに	レバー	さとう ごま しょうが							ボイルブロッコリー & コーン		ブロッコリー ホールコーン		
21 (木)				※みそラーメン	ぶたにく みそ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	652	789					デザート		ワインゼリー		
				牛乳	牛乳		25.8	32.9									
				ミニミルクスティックパン (小学校のみ)		パン	25.1	22.9									
				こえびとだいずのからあげ	えび だいず	でんぶん あぶら	2.4	2.6									
				ヨーグルトレーズン		ヨーグルトレーズン											



※1月21日の中学校給食について
中学校は、ソフト麺(袋麺)が届きます。
エネルギー量が満たされるため、パン(ミルクスティックパン)
はつきませんにのでご了承ください。

*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

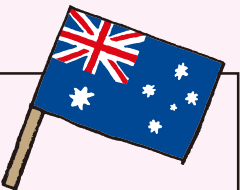


学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われ
たのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。



今月のオリパラ給食

《オーストラリア》



- ・黒パン
- ・牛乳
- ・えびと野菜のスープ
- ・チキンパルミジャーノ
- ・ボイルブロッコリー&コーン
- ・デザート(ワインゼリー)

Australia

