

1 月 予 定 献 立 表

平成23年

白岡町(小学校)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			kcal	タンパク質 g
		主食	牛乳	副食	かや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子を ととのえるもの		
12	木	ソフトフランスパン	のヨーグルト	ポークストロガノフ しろみさかなフライ コーンサラダ	パン バター さとう パンこ あぶら ドレッシング	ヨーグルト ぶたにく ほき	エリンギ しめじ ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト コーン きゅうり	628	24.7
13	金	わかめごはん	牛乳	ちくさやき かみなりじる きりほしだいいこんのもの	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	わかめ 牛乳 たまご とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん ししいたけ こんにゃく ちんげんさい きりほしだいいこん	657	28.8
14	月	バターコーンラーメン	牛乳	しんじゆむし ごぼうのホットサラダ	ちゅうかめん ごま バター もちごめ でんぶん さとう ごまあぶら ラーゆ マヨネーズ	ぶたにく みそ 牛乳 ひじき	えんどう もやし にんじん ほう しょうが たまねぎ だいこん ししいたけ ごぼう こんにゃく コーン	704	27.3
17	火	こだいまいごはん	牛乳	しらたまそうに まつかぜやき みかん	ごはん くろまい しらたま さといも ごま ばんこ	とりにく なたと ぶたにく 牛乳 とうふ たまご みそ	にんじん こまつな だいこん ながねぎ みかん	681	29.2
18	水	チーズパン	牛乳	とりにくのマーメレードやき かぼちゃのポタージュ カラフルサラダ	パン オリーブあぶら こむぎこ マーメレード なまクリーム バター あぶら ドレッシング	チーズ とりにく 牛乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ えだまめ キャベツ あかびーまん コーン きゅうり	650	29.2
19	木	ごはん	牛乳	ちゅうかどんのぐ はるまき ナムル	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるまきのかわ	ぶたにく えび いか なたと うすらたまご 牛乳	にんじん だいたけ こはくさい きやえんどう しょうが にんにく しいたけ もやし こまつな	639	24.0
20	金	くろばん	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース もやしとわかめのサラダ かぶのスープ	パン でんぶん じゃがいも あぶら さとう ドレッシング	レバー とりにく わかめ 牛乳	もやし きゅうり コーン たまねぎ にんじん かぶ ちんげんさい えのきたけ	658	23.0
21	月	ごはん	牛乳	さばのごまみそやき のっぺいじる フルーツあんこ れんこんのいためもの	ごはん さとう ごま さといも でんぶん あぶら ごまあぶら あんにんどうふ	さば みそ とりにく 牛乳 とうふ さつまあげ	しょうが だいこん にんじん ながねぎ こまつな れんこん こんにゃく いんげん もち	629	28.8
24	火 (のりつくだに)	ごはん (のりつくだに)	牛乳	さけのおやき すいとんじる さんしょくあえ	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう ごま	さけ ぶたにく みそ 牛乳 のり	にんじん だいこん こまつな ほうれんそう もやし	611	31.2
25	水	こめこいりさやま ちやむしパン	牛乳	ミートソースパグティ コロック おんやさい	パン ホットケーキミックス あまごころ スラッティ こむぎこ じゃがいも オリーブあぶら あぶら マヨネーズ	牛乳 ぶたにく とりにく	おちやのし ししいたけ にんにく にんじん たまねぎ トマト コーン ブロッコリー カリフラワー	698	24.5
26	水	むぎごはん	牛乳	カレーライス フランクフルトてっぱんやき キャベツのソテー	ごはん あぶら じゃがいも カレールー バター	ぶたにく フランクフルト 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ コーン	709	24.0
27	木	フルーツサンド	牛乳	スペインオムレツ はくさいスープ	パン じゃがいも バター さとう なまクリーム	牛乳 たまご ベーコン チーズ とりにく	パイナップル もち みかん なし たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ コーン パセリ	617	22.3
28	金	たぬきじるうどん	牛乳	いかのたつたあげ かぼちゃサラダ プリン	うどん でんぶん あぶら さとう	さつまあげ 牛乳 いか たまご	しょうが こんにゃく ながねぎ えのきたけ こまつな かぼちゃ コーン えだまめ	691	28.7
31	火	バターロール	牛乳	とりにくのハーブやき マカロニのクリームに やさいサラダ	パン あぶら マカロニ バター こむぎこ ドレッシング	とりにく 牛乳 うすらたまご	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム こまつな キャベツ ブロッコリー	631	28.5

- ◎ はしは、まいにちもってきましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

基準栄養量	650	24.0
平均栄養量	657	26.7

1月24日から30日は全国学校給食週間です!

学校給食は、明治22年に山形県の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。

子どもたちの
給食のために

保護者のみなさまからの給食費は、子どもたちのために「食料費」となって、おいしい学校給食をつくるものになっています。給食費のご理解をお願いいたします。