

# 1月 学校給食献立表

平成 23 年

名張市教育委員会

日	曜日	献立名			おもな材料名			栄養価	メモ	
		主食	飲み物	おかず	赤の食品	黄色の食品	緑の食品			
					おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える			
13	木	ごはん	麦ごはん	ホクホクつやつや大根美人みそ汁 赤飯	牛もも肉 牛乳 豚もも肉 油揚げ 煮干し みそ	油 三温糖 片栗粉	だいこん・にんじん(国産小学校産) ねぎ(国産小学校産) はくさい にんじん(奈良村おこし産)こまつなしめじ	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量	681 Kcal 24.2 g 25.4 g 1.7 g	みえ地物一番給食の日
14	金	麦ごはん	麦ごはん	ぶりの照り焼き(2年生リクエスト給食) 紅白なます 雑煮	ぶり 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 大麦 三温糖 かつくり粉もちごま	にんじん(国産小学校産) にんじん はくさい(奈良村おこし産) きょうな だいこん	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量	701 Kcal 25.9 g 18.7 g 1.4 g	みえ地物一番給食の日
17	月	ごはん	麦ごはん	おでん風煮 しらすあえ りんご(2年生リクエスト給食)	牛すじ 厚揚げ うずら卵 さつま揚げ 牛乳 昆布 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 三温糖 ごま	こまつな にんじんはくさい(奈良村おこし産) だいこん(国産小学校産) こんにやく(布生産) りんご	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量	630 Kcal 26.4 g 16.5 g 2 g	パリっ子給食【大根・白菜】
18	火	減量パン	減量パン	ミートスパゲティ フレンチサラダ(2年生リクエスト給食)	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳粉 チーズ ハム	パン スパゲッティ 三温糖 油 オリーブ油	にんじん だいこん(国産小学校産)パセリ ホールトマト プロッコリー たまねぎ にんにく エリンギ キャベツ だいこん ホー	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量	629 Kcal 27.9 g 20.2 g 2.7 g	
19	水	麦ごはん	麦ごはん	ひじきの煮物 大豆とじゃこの甘辛 ひのな漬け	豚肉 厚揚げ 大豆 牛乳 ひじき かえりじゃこ	米 大麦 じゃがいも 黒砂糖 かつくり粉 三温糖 油 ごま	にんじん(国産小学校産) さや いんげん ひのな漬 つきこんにやく キャベツ	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量	662 Kcal 24.8 g 16.8 g 1.4 g	
20	木	スライスパン	スライスパン	ポークビーンズ スライスパン(2年生リクエスト給食) ごぼうサラダ(2年生リクエスト給食)	大豆 金時豆 豚肉 いか 牛乳	パン じゃがいも 油 ブラウンルウ マヨネーズ(ごま)	にんじん(国産小学校産) にんじん ほうれんそう ごぼう(奈良村おこし産) たまねぎ にんにく ごぼう キャベツ	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量	634 Kcal 25.9 g 21.7 g 2.1 g	
21	金	麦ごはん	麦ごはん	さばのケチャップソース(2年生リクエスト給食) ゆかりあえ けんちん汁	さば 豆腐 牛乳	米 大麦 かつくり粉 三温糖 油 ごま油	にんじん だいこん(国産小学校産) こまつなしょうが にんにく キャベツ ごぼう はくさい にんじん(奈良村おこし産) だいこん こんにやく 干し椎茸	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量	689 Kcal 26.4 g 21.6 g 2 g	
24	月	ごはん	麦ごはん	鯉の塩焼き(2年生リクエスト給食) ごま和え すいとん カレーうどん ツナサラダ(2年生リクエスト給食)	塩鯉 鶏肉 厚揚げ 牛乳 脱脂粉乳	米 小麦粉 白玉粉 ごま	なばな だいこん にんじん(国産小学校産) こまつな キャベツ ごぼう にんじん(奈良村おこし産)	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量	647 Kcal 28.6 g 16.8 g 2 g	
25	火	減量パン	減量パン	元気100倍チャーハン 中華スープ みかん(2年生リクエスト給食)	牛肉 油揚げ ツナ 牛乳 チーズ	パン うどん 油 カレルルウ マヨネーズ	にんじん だいこん(国産小学校産) にんじん ねぎ(奈良村おこし産) プロッコリー たまねぎ 干し椎茸 キャベツ だいこん	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量	626 Kcal 24.1 g 25.3 g 2.9 g	
26	水	元気100倍チャーハン	元気100倍チャーハン	元気100倍チャーハン 中華スープ みかん(2年生リクエスト給食)	牛肉 鶏卵 豆腐 牛乳	米 大麦 三温糖 はるさめ かつくり粉 油 ごま ごま油	にんじん(国産小学校産) にんじん(奈良村おこし産) なばな こまつな にんにく たまねぎ 椎茸 もやし たけのこ しょうが みかん 梅干	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量	640 Kcal 21.9 g 17.2 g 2.6 g	
27	木	レーズンパン	レーズンパン	肉団子のトマト煮 大根とわかめのサラダ(2年生リクエスト給食) レーズンパン(2年生リクエスト給食)	鶏ひき肉 大豆 牛乳 わかめ	レーズンパン かつくり粉 じゃがいも 三温糖 ごま ごま油 油	にんじん(奈良村おこし産) にんじん だいこん(国産小学校産) こまつな ホールトマト なばな しょうが たまねぎ だいこん ホールコーン	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量	637 Kcal 26.2 g 18.8 g 1.5 g	パリっ子給食【大根】
28	金	チリコンカーン風	チリコンカーン風	チリコンカーン風 もずくスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 豆腐 牛乳 もずく	米 大麦 三温糖 はるさめ 油 ごま ごま油	にんじん(国産小学校産) にんじん(奈良村おこし産) ホールトマト パセリ こまつな にんにく たまねぎ しょうが	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量	681 Kcal 26.8 g 19.2 g 1.7 g	
31	月	ごはん	麦ごはん	ししやものカレー揚げ(2年生リクエスト給食) ごまポテト 貝だくさん味噌汁	鶏卵 油揚げ みそ(布生産) 牛乳 ししやも	米 小麦粉 かつくり粉 じゃがいも 油 ごま 黒ごま	にんじん しょうが(奈良村おこし産) にんじん だいこん(国産小学校産) こまつな だいこん つきこんにやく しめじ	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量	675 Kcal 25.4 g 20.7 g 2.4 g	

※各校の学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。