

2021年1月 牛津小学校 献立表

日 付	献立名	黄のグループ おもに熱や力のもとになる食べもの		赤のグループ おもに体をつくるもとになる食べもの		緑のグループ おもに体の調子を整える食べもの		ねつりょう 熱量(kcal)	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう 脂肪	たんぱく タンパク質	むきしつ 無機質	ビタミン			
		こくろい いもあらい 穀類・芋類・ さとう かし 砂糖・菓子	ゆらい 油類	さかほく たまご 魚・肉・卵・ まめ まめあらい 豆・豆製品など	せうにんじゆうかいひん 牛乳・乳製品・ ごさな かいせう 小魚・海藻など	いろ こ やさい 色の濃い野菜	たの その他の 野菜・果物		しよけん 食塩 そうじりょう 相当量(g)
12 火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさいきょうやき ごまあえ ぞうに	ごはん さとう すりごま ねりごま もち		ぎゅうにゅう とりにく みそ お正月メニュー かまぼこ(アレルギーなし)		ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ もやし だいこん ほくさいほししいたけ	630 23.9 17.1 1.5	
13 水	きなこあげパン ぎゅうにゅう キャベツとかいそうのサラダ ポトフ	コッペパン さとう さとう じゃがいも	サラダゆ マヨネーズ(エッグケア)	きなこ やさいかきあげ(*卵*小麦) とりにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス しらすぼし	こまつな にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン きゅうり レモン たまねぎ だいこん しめじ	570 24.1 22.0 2.1	
14 木	ごはん ぎゅうにゅう しおさば ごぼうサラダ あつあげとじゃがいものみそしる	ごはん さとう じゃがいも		しおさば(あまじお) マヨネーズ(エッグケア) あげどうふ みそ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ほうれんそう	ごぼう キャベツ だいこん えのき たまねぎ	690 29.9 25.3 2.0	
15 金	こがたミルクパン ぎゅうにゅう かきあげうどん みかん	ミルクパン うどん		ぎゅうにゅう やさいかきあげ(*卵*小麦) とりにく		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ みかん	650 20.7 19.9 2.1	
18 月	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが たくあんのごまあえ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう ごま	サラダゆ	ぎゅうにゅう ふたにく しらすぼし		にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり たくあん	たまねぎ しょうゆ さけ みりん かつおぶし	570 20.6 13.4 1.7	
19 火	れんこんとレタスのチャーハン ぎゅうにゅう ブロッコリーとアーモンドのサラダ とりとはくさいのスープ	ごはん アーモンドスライス	サラダゆ	ふたミンチ ス克蘭ブルエッグ たんじょうびきゅうしよく とりにく かまぼこ(アレルギーなし)	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	HAPPY BIRTHDAY ブロッコリー チンゲンサイ	レタス れんこん にんにく しょうが キャベツ きゅうり はくさい だいこん えのき	570 21.8 16.7 1.9	
20 水	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう とりのからあげ はくさいのチャウダー	コッペパン いちごジャム こむぎこ かつたくりこ じゃがいも こむぎこ	サラダゆ バター	とりにく とうにゅう 白いんげんペースト	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく にんじん	さけしお こしょう しろワイン しおこしょう コンソメ(*小麦)	680 28.1 28.7 2.2	
21 木	カレーライス ぎゅうにゅう キャベツとほうれんそうのおかかサラダ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	サラダゆ バター	ふたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく しょうが りんご パナ キャベツ きゅうり	610 20.0 15.7 1.9	
22 金	ミルクパン いちごジャム ぎゅうにゅう とうふグラタン ささみのコンソメスープ	ミルクパン いちごジャム さとう じゃがいも	サラダゆ	とうふ ふたミンチ しろいんげん まめピューレ ささみ	ぎゅうにゅう チーズ(*乳)	トマトホール パセリ にんじん さやいんげん	なす たまねぎ しめじ にんにく セロリー キャベツ だいこん たまねぎ	600 27.0 19.5 2.1	
25 月	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ふゆやさいのごまあえ つんきだごじる	ごはん だいずゆ すりごま ねりごま こむぎこ こめこ さとも	がっこう 学校給食週間 24日 ~ 30日 全国学校給食週間	24日 ~ 30日 あじフライ	ぎゅうにゅう ごんぶ	おぎ 小城多うまかばい給食	しおこしょう しょうゆ さけ しょうゆ みりん だいこん ごぼう いりこ さけ	630 22.1 17.3 2.0	
26 火	ごもくごはん ぎゅうにゅう しらあえ とうふとたけのこのしる	ごはん さとう ごま ふ	サラダゆ ごま	とりにく あぶらあげ とうふ みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	ごぼう グリンピース はくさい ゆでたけのこ たまねぎ えのき	540 19.1 14.1 2.0	
27 水	ミルクパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー だいこんとキャベツのサラダ	ミルクパン じゃがいも こむぎこ	サラダゆ バター	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ だいこん コーン	620 26.7 27.7 2.2	
28 木	ごはん ぎゅうにゅう タイのねぎみそやき レモンマヨネーズあえ きのこじる	ごはん オリーブゆ じゃがいも	おぎ 小城ふるさと食の日 マヨネーズ(エッグケア)	たい みそ おぎ 小魚	ぎゅうにゅう スキムミルク	ねぎ ブロッコリー	みかん キャベツ きゅうり レモン はくさい たまねぎ えのき しめじほししいたけ	630 27.1 19.7 1.7	
おねがい		<ul style="list-style-type: none"> <li>★ マスクは、まいにち、せいつつなものをもちましよう。</li> <li>★ しよくじのまえには、せつけんであらいをしましよう。</li> <li>★ せいつつなハンカチをポケットにいれておきましよう。</li> </ul>						ちゆうがくねん じゆうねんち 中 学 年 基 準 値 熱 量 650 kcal たんぱく質 13 ~ 20% 脂 質 20 ~ 30% えんぶん 塩 分 2.0g 未 満	610 16%(23.9g) 29%(19.8g) 2.0