

2023年1月 牛津小学校 献立表

25日は、校納金の引き落とし日です。

早寝早起き朝ごはん みそ汁食べて元気に登校!!		黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		献立名 調味料・その他	献立熱量(kcal)
		おもに熱や力のもとになる食べもの		おもに体をつくるもとになる食べもの		おもに体の調子を整える食べもの			たんぱく質(g)
		たんすいかわつ 炭水化物	しぼう 脂肪	たんぱく質 タンパク質	むきしつ 無機質	ビタミン			脂肪(g)
日 付	献立名	穀類・芋類・ 砂糖・菓子	油類	魚・肉・卵・ 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻など	色の濃い野菜	その他の 野菜・果物	食塩 相当量(g)	
11 水	きなこあげパン	コッパン さとう	サラダゆ	きなこ	ぎゅうにゅう		しお	640	
	キャベツとかいそうのサラダ				かいそうミックス	こまつな	キャベツ きゅうり コーン	和風ドレッシング(ゆずしょうゆ)	24.6 22.7
	ポトフ	じゃがいも もち麦		ささみ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん しめじ	コンソメ(*小麦)しょうゆ だししょうゆ	2.0
12 木	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう			670	
	とりにくのさいきょうやき	さとう		とりにく みそ				みりん さけ しお	26.1
	ごまあえ		すりごま ねりごま	しょうが お正月メニュー		ほうれんそう	キャベツ もやし	みりん しょうゆ	19.2
13 金	ごがたミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン			ぎゅうにゅう			667	
	かきあげうどん	うどん サラダゆ		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	しょうゆ さけ みりん しお だしこんぶ かつおぶし	21.5 23.3
	れんこんと柿のサラダ	じゃがいも マヨネーズ(エッグケア)					れんこん かき きゅうり	りんごす しお こしょう	2.3
16 月	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう			650	
	やきざかな		オリーブゆ	しゃけ				さけ 香草焼きシーズニング	28.4
	ごぼうサラダ	さとう	マヨネーズ(エッグケア) ごま			にんじん	ごぼう キャベツ だいこん	りんごす しお こしょう	19.4
17 火	れんこんとレタスのチャーハン ぎゅうにゅう	ごはん	サラダゆ	ぶたミンチ スクランブルエッグ	ぎゅうにゅう		レタス れんこん にんにく しょうが	しお こしょう しょうゆ みりん さけ	580 22.2
	ブロッコリーとアーモンドのサラダ		アーモンドスライス	たんじょうびきゅうしよく		ブロッコリー	キャベツ きゅうり	あおじそドレッシング(減塩)	16.6
	とりとほくさいのスープ			とりにく ほそ切りかまぼこ(*無)		ほうれんそう	はくさい だいこん きくらげ	しょうゆ がらスープ(チキン)	1.8
18 水	ことうパン ぎゅうにゅう	黒糖パン			ぎゅうにゅう			680	
	とりのからあげ	こむぎこ かたくりこ	サラダゆ	とりにく			にんにく	さけ しお こしょう	28.1
	はくさいのチャウダー	じゃがいも こむぎこ	バター	とうにゅう 白いんげんペースト	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ コーン	しろワイン しお こしょう コンソメ(*小麦)	28.7 2.2
19 木	カレーライス ぎゅうにゅう	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	サラダゆ バター	ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スkim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	チャッネ アレルゲンフリーカレー (*無) カレールー(フレーク) (*小麦) ケチャップ ソース さけ カレー しお こしょう	690 21.7
	キャベツとほうれんそうのおかからサラダ		サラダゆ	かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ きゅうり	りんごす みりん しょうゆ	17.0
	ヨーグルト			毎月19日は、食育の日だよ	ヤクルト元気ヨーグルト				2.0
20 金	食パン 国産いちごジャム ぎゅうにゅう	ミルクパン いちごジャム			ぎゅうにゅう			620	
	とうふグラタン	さとう	サラダゆ	とうふ ぶたミンチ しろいんげん まめピューレ	チーズ(*乳)	トマトホール ブロッコリー パセリ	なす たまねぎ しめじ にんにく セロリー	トマトピューレ しお こしょう ソース あかワイン	28.5 22.3
	かぶとだいこんのポトフ	じゃがいも マカロニ		とりにく		にんじん さやいんげん	キャベツ かぶ だいこん たまねぎ	チキンコンソメ しろワイン こしょう しょうゆ	2.1
23 月	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう			610	
	あじフライ		だいたい	あじフライ				しお こしょう しょうゆ さけ	20.4
	きゅうりとれんこんのサラダ	さといも こんにやく かたくりこ	サラダゆ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり れんこん	野菜いっぱいドレッシング	16.8
24 火	ごもくごはん ぎゅうにゅう	ごはん さとう	サラダゆ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう グリンピース	しょうゆ しお さけ みりん かつおぶし	540
	いそべあえ			ほそ切りかまぼこ(*無)	のり	ほうれんそう にんじん	はくさい	うめぼし しょうゆ みりん	19.1
	とうふとたけのこのしる	ふ	全園学校給食週間 24~30日	とうふ	わかめ	ねぎ	ゆでたけのこ たまねぎ えのき	しょうゆ だしこんぶ かつおぶし	12.9 2.0
25 水	ごがたミルクパン	ぎゅうにゅう	ごがたミルクパン		ぎゅうにゅう			500	
	わかめうどん		うどん	とりにく ほそぎりかまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ みりん さけ	19.4 13.2
	いろどりサラダ りんご		クリーミーごまドレッシング			ほうれんそう 赤ピーマン	キャベツ きゅうり りんご	キャベツ きゅうり きピーマン	2.1
26 木	ごはん やきのり ぎゅうにゅう	ごはん		お小 小城ふるさと食の日	のり ぎゅうにゅう			590	
	にざかな	さとう		あじ			しょうが	しょうゆ さけ みりん	27.4
	しらあえ		ごま ねりごま	とうふ みそ		にんじん ほうれんそう	はくさい	しょうゆ みりん	14.4
27 金	食パン ぎゅうにゅう	食パン			ぎゅうにゅう			570	
	ピーフシチュー	じゃがいも こむぎこ	サラダゆ バター	ぎゅうにく	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	赤ワイン トマトピューレ デミグラス ソース ケチャップ ソース しお こしょう ハヤシルー(フレーク) (*小麦* 乳) やさしさー番ハヤシルー(*無)	21.2 23.5
	だいこんとキャベツのサラダ		イタリアンドレッシング			こまつな	キャベツ だいこん コーン		2.4
30 月	ごはん やきのり ぎゅうにゅう	ごはん			のり ぎゅうにゅう			600	
	さがのかわいっぱいみそに	こんにやく さといも さとう	サラダゆ	とりにく あげどうふ みそ		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう しょうが	しょうゆ さけ	23.3
	たくあんのごまあえ		ごま		しらすばし		キャベツ きゅうり たくあん	りんごす しお こしょう	16.1 1.7
31 火	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう			674	
	しろみぎかなのフライ		あぶら	白身魚フライ(ほき)(*小麦●卵・乳・かに)				23.0	
	ふゆやさいのごまあえ		ごま ねりごま			ほうれんそう	はくさい もやし	しょうゆ みりん	18.9
お 願 い	おぎのこんさいたっぷりだごじる	こむぎこ こめ さといも		あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	だしこんぶ いらりこ さけ	2.0
	★ マスクは、まいにち、せいけつなものをもってきましょう。 ★ しよじのまえには、せけんてであらいをしましょう。 ★ せいけつなハンカチをポケットにいれておきましょう。 ☆ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。 ☆ *印は、アレルギー物質(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)を含む食品です。●はコンタミ等 ☆ パンは「小麦」「乳」を、パン粉・うどん・しょうゆは「小麦」を含みます。 ☆ 食品名からアレルギー物質がわかる食品については、*印を省略しています。 ☆ 給食では、調理の工程において、「穀物酢(小麦を含む)」を使用しています。							中学年基準値 献立熱量 650 kcal たんぱく質 13~20% 脂肪 20~30% えんぶん 塩分 2.0g未満	620 15%(23.7g) 28%(19.0g) 1.9