

# 1月小学校予定献立表

令和5年度

春日部市学校給食センター

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10 水	○	【お正月献立】					655	22.1
		七草風ごはん	米			ひろしまな みずな だいごんの葉		
		白玉雑煮	白玉だんご	とり肉		だいごん にんじん ごぼう ねぎ こまつな		
		和風きんぴら包み焼き		和風きんぴら包み焼き				
		紅白なます	砂糖			だいごん にんじん ゆず		
抹茶プリン	抹茶プリン							
11 木	○	ごはん	米				668	21.4
		チゲ鍋汁	油	とり肉 豆腐		しょうが だいごん にんじん たけのこ ねぎ はくさいキムチ きくらげ にら しらたき		
		春巻き	春巻き 油					
		野菜の中華味噌炒め	油 ごま油	ぶた肉 生揚げ みそ		キャベツ もやし にんにく こまつな とうもろこし		
12 金	○	コッペパンスライス	パン				654	32.2
		チリコンカン	油 じゃがいも	ぶた肉 とり肉 だいた		にんにく にんじん たまねぎ		
		クリスピーチキン		クリスピーチキン				
		ごぼうナサラダ ノンオイルごまドレッシング	ごま ドレッシング	ツナ		こまつな にんじん ごぼう きゅうり		
15 月	○	ごはん	米				648	24.4
		さばの塩焼き		さば				
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ 豆腐 わかめ みそ		だいごん ねぎ こまつな		
		くきわかめの炒め煮	油 砂糖	くきわかめ さつま揚げ		にんじん ごぼう こんにゃく		
16 火	○	タンメン	中華めん 油 ごま ごま油	ぶた肉		しょうが にんじん たまねぎ もやし きくらげ にら はくさい キャベツ チンゲンサイ	623	26.2
		肉まん	肉まん					
		中華ハムサラダ		ハム		こまつな にんじん きゅうり		
17 水	○	ごはん	米				650	21.6
		カレイフライ ボトルソース	油	カレイフライ				
		ラビオリスープ	ラビオリ			はくさい にんじん たまねぎ パセリ		
		彩り野菜のサラダ サウザンドドレッシング	ドレッシング			にんじん キャベツ こまつな とうもろこし パプリカ		
18 木	○	ごはん	米				643	24.3
		焼きナゲット2こ ボトルケチャップ		チキンナゲット				
		切り干しだいごんの煮物	油 砂糖	さつま揚げ		切り干しだいごん にんじん		
		いももち汁	いももち	とり肉 豆腐 油揚げ		だいごん にんじん こんにゃく えのきたけ		
19 金	○	【北海道の料理】					663	22.8
		ごはん	米					
		にしんの竜田揚げ	油	にしんの竜田揚げ				
		三平汁	じゃがいも	さけ 豆腐		だいごん にんじん ねぎ		
		ごまみそあえ	砂糖 ごま油 油 ごま	みそ		ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし		
		ハスカップゼリー	ゼリー					
22 月	○	ごはん	米				665	27.7
		マーボー豆腐	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 みそ 豆腐		しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ にら		
		蒸しシューマイ 2こ		シューマイ		もやし きゅうり こまつな		
23 火	○	あんかけうどん	地粉うどん かたくり粉	ぶた肉		しょうが にんじん だいごん ねぎ こまつな	648	28.7
		ちくわの磯辺揚げ 2こ	小麦粉 油	ちくわ のり				
		切り干しだいごんのあえ物	砂糖 ごま油	ツナ ひじき		切り干しだいごん きゅうり にんじん もやし		
24 水	○	麦ごはん	米 麦				654	21.6
		冬野菜カレー	油 さつまいも カレールウ	ぶた肉 だいた 牛乳 ミルクカルシウム		にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいごん カリフラワー トマト		
		海草サラダ 柑橘ドレッシング	ドレッシング	わかめ こんぶ くきわかめ とさかのり ひじき		キャベツ きゅうり		
25 木	○	ごはん	米				667	30.7
		筑前煮	油 砂糖 さといも	とり肉 ちくわ		にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく だいごん さやいんげん		
		さわらの西京焼き		さわらの西京漬け				
		野菜のごましょうゆあえ	ごま ごま油	しらす干し		キャベツ こまつな もやし きゅうり にんじん		
26 金	○	ツイストパン	パン				653	24.7
		さつまいもシチュー	油 さつまいも ホワイトルウ	とり肉 ミルクカルシウム 牛乳		にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ とうもろこし ブロッコリー こまつな		
		ほうれんそうオムレツ ボトルケチャップ		ほうれんそうオムレツ				
		カリフラワーサラダ ノンオイルフレンドドレッシング	ドレッシング			さやいんげん とうもろこし きゅうり パプリカ カリフラワー		
29 月	○	ごはん	米				653	26.2
		ハンバーグデミグラスソース	デミグラスソース	ハンバーグ		たまねぎ マッシュルーム		
		レンズまめのスープ	油	レンズまめ ぶた肉		にんにく にんじん たまねぎ はくさい しめじ こまつな		
		グリーンサラダ たまねぎドレッシング	ドレッシング			ブロッコリー きゅうり さやいんげん キャベツ		
30 火	○	【神明貝塚献立】					640	31.2
		古代米ごはん	米 赤米					
		ますの塩焼き		ます				
		山菜のすまし汁		ほたて		わらび みずな えのきたけ やまうど なめこ たけのこ こまつな しめじ		
		さといもの煮物	油 さといも くり 砂糖	とり肉 だいた		にんじん だいごん		
31 水	○	ごはん	米				632	24.1
		焼きぎょうざ 2こ		ぎょうざ				
		中華こんにゃくサラダ		とり肉		きゅうり キャベツ もやし こんにゃく		
		中華たまごスープ	はるさめ ごま油 かたくり粉	豆腐 卵		とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんじん		

\*牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 \*スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

\*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

\*コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								レチノール当量	B1	B2	C	
学校給食摂取基準	kcal	g (%)	%	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
児童(8~9歳)	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%		2.0未満	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
月の平均栄養量	651	25.6(15.7)	25.0	93.3	2.4	384	3.3	267	0.55	0.51	26	5.1