



# きゅうしょくこんだて よていひょう



家庭数配付  
日和山小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
9日 (火)	むぎごはん	こめ	むぎ					エネルギー 690 kcal
	たまごカレー	じゃがいも こむぎこ さとう はちみつ	あぶら ラード	ぶたにく うすらたまご		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが りんご	たんぱく質 23.1 g
	ヨーグルトあえ	さとう		くろまめ (だいず)	プレーンヨーグルト		みかん パイナップル もも ようなし	脂質 19.5 g
	ふくじんづけ	さとう	ごま			にんじん しそのは	だいこん なす すいか れんこん しょうが	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 632 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		みそ	わかめ		だいこん ねぎ	たんぱく質 22.3 g
	なまあげのごまだれかけ	こめこ さとう	でんぷん すりごま ごま	なまあげ				脂質 23.0 g
	じゃこあえ		ごまあぶら		ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	はくさい	食塩相当量 2.0 g
	ミルクデザート	さとう みずあめ			ぎゅうにゅう にゅうせいひん			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 584 kcal
	キムチとんじる	じゃがいも もちこ		とうふ ぶたにく みそ	こんぶ	にんじん にら	だいこん ごぼう はくさい ねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが こんにゃく	たんぱく質 27.1 g
	しろみざかなのたつたあげ	でんぷん	あぶら	たら			しょうが	脂質 19.4 g
	ごまあえ	さとう	ねりごま すりごま			こまつな	キャベツ きりぼしだいこん	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 583 kcal
	おやこに	じゃがいも くるまふ さとう		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ	たんぱく質 27.1 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 16.9 g
	そくせきづけ				くきわかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 618 kcal
	なめこのみそしる			とうふ みそ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ	たんぱく質 29.1 g
	ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 18.5 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	食塩相当量 2.4 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16日 (火)	なめし	こめ さとう		けすりぶし		ひろしまな だいこんのは		エネルギー 591 kcal
	ふゆやさいのスープに				レバーフランク	プロックリー にんじん	たまねぎ だいこん セロリー	たんぱく質 23.1 g
	プレーンオムレツ	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質 22.1 g
	チキンサラダ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	とりにく	プレーンヨーグルト かんでん	にんじん	キャベツ たまねぎ ホールコーン きゅうり	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17日 (水)	カレーあじごはん	こめ むぎ	あぶら					エネルギー 602 kcal
	とりにくのクリームソース	こむぎこ	バター (ルウ) あぶら	とりにく あさり しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 20.2 g
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 12.7 g
	オレンジジュース						みかん	食塩相当量 1.8 g
18日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 664 kcal
	はくさいとさといものみそしる	さといも		あぶらあげ うちまめ みそ			はくさい	たんぱく質 24.8 g
	さばのごまケチャップソースかけ	さとう でんぷん	あぶら すりごま	さば				脂質 28.1 g
	のりすあえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 637 kcal
	みそワタンスープ	わんたん	ごまあぶら	ぶたにく みそ		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	たんぱく質 24.0 g
	レバーいりメンチカツ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ	脂質 18.2 g
	ごしきづけ	さとう			こんぶ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.7 g
	みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

1月22日(月)～26日(金)は、日和山小学校の給食週間です。6年生が考えた献立が給食に登場したり、給食委員会の発表や交流給食などを予定しています。



# きゅうしょくこんだて よていひょう



家庭数配付  
日和山小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
22 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 628 kcal
	うめふりかけ	でんぷん さとう マッシュポテト	ごま	かつおぶし	のり		うめ	たんぱく質 27.1 g
	たまごスープ	でんぷん		とうふ たまご		にんじん チンゲンサイ	ぶなしめじ	脂質 22.1 g
	ササミチーズフライ	パンこ こむぎこ こめこ でんぷん	あぶら	とりにく	チーズ			食塩相当量 2.1 g
	シャキシャキサラダ	じゃがいも	あぶら アーモンド			にんじん	きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
23 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 609 kcal
	あじつけのり	さとう			のり			たんぱく質 24.2 g
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	オリーブあぶら	ショルダーベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	脂質 17.3 g
	ハンバーグ	さとう でんぷん	あぶら	とりひきにく ぶたひきにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	食塩相当量 2.3 g
	だいこんとわかめのサラダ		ごま あぶら		わかめ		だいこん きゅうり ホールコーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
24 日 (水)	とりそぼろごはん	こめ さとう		とりひきにく			しょうが グリンピース	エネルギー 584 kcal
	たまごともずくのスープ	でんぷん		たまご とうふ	おきなわもずく	にんじん	レタス	たんぱく質 28.5 g
	えびシューマイ	パンこ でんぷん こむぎこ みずあめ さとう	あぶら	えび たら			たまねぎ	脂質 20.9 g
	コーンとブロッコリーのサラダ		あぶら	ロースハム		ブロッコリー	キャベツ ホールコーン	食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
25 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 619 kcal
	たまごとうふゆやさいの とろみスープ	さといも		たまご とうふ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ しょうが	たんぱく質 28.7 g
	とりにくのたつたあげ	でんぷん	あぶら	とりにく			しょうが	脂質 21.9 g
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	もやし きゅうり ホールコーン しょうが にんにく	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
26 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 635 kcal
	のっぺ	さといも		とりにく かまぼこ		にんじん	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ つきこんにゃく	たんぱく質 29.9 g
	さけのやきづけ	さとう		さけ みそ				脂質 17.0 g
	ごますあえ	さとう	ねりごま すりごま	ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 2.2 g
	セレクト デザート	モチクリームアイス	さとう もちごめこ でんぷん	あぶら	だいす	にゅうせいひん		
	チョコクレープ	さとう こめこ でんぷん みずあめ	あぶら	とうにゅう だいす				
みかんゼリー	さとう でんぷん					みかん		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29 日 (月)	ソフトめん	こむぎこ						エネルギー 690 kcal
	ミートソース	こむぎこ こめこ さとう	あぶら ラード	ぶたひきにく ぎゅうひきにく	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー グリンピース	たんぱく質 32.2 g
	はなやさいサラダ		あぶら	ロースハム		ブロッコリー	カリフラワー たまねぎ	脂質 25.8 g
	かたぬきチーズ				チーズ			食塩相当量 2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
30 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 634 kcal
	さけのかすじる			さけ なまあげ うちまめ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ つきこんにゃく	たんぱく質 24.9 g
	さといもコロッケ	さといも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	とりにく			たまねぎ	脂質 20.0 g
	とうなのひたし					とうな にんじん	もやし ホールコーン	食塩相当量 1.8 g
	いよかん						いよかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
31 日 (水)	チキンライス	こめ	あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	エネルギー 678 kcal
	はくさいスープ			ショルダーベーコン		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ	たんぱく質 22.5 g
	きびなごのかりかりフライ	みずあめ でんぷん じゃがいも さとう こめこ (げんまい)	あぶら		きびなご		しょうが	脂質 26.3 g
	さつまいもサラダ	さつまいも	アーモンド ノンエッグマヨネーズ		プレーンヨーグルト		きゅうり ホールコーン	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
一日あたりの平均	エネルギー 628 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 20.6 g	食塩相当量 2.2 g	カルシウム 360 mg	鉄 3.0 mg		

☆都合により献立内容が一部変更になる場合があります。ご了承ください。