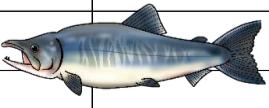


1月きゅうしょく こんだてよていひょう

鳥屋野小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
9 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 651 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.6 g
	ポークカレー	じゃがいも	こめこ サラダ油	ぶたにく レバー入りワインナー		にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース	
	ヨーグルトあえ			くろまめ	ブレーンヨーグルト		みかん パイン とうとう りんご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 595 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.4 g
	マーボーどうふ	さとう でんぶん	サラダ油 ごま油	とうふ ぶたにく だいす みそ		にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	
	ごまいりはるさめとわかめのサラダ	はるさめ さとう	ごま ごま油		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 635 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.9 g
	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	
	あつあげのごまだれかけ	こめこ さとう	でんぶん 揚げ油 ごま	なまあげ				
	じゃこあえ		ごま油		ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	はくさい	
	ミルクデザート	みずあめ さとう	でんぶん		ぎゅうにゅう れんにゅう			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15 日 (木)	6年生の考えた献立「栄養満点！旬の野菜たっぷり給食」							
	ごはん	こめ						エネルギー 576 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.1 g
	キムチとんじる	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ つきこんにゃく キムチ	
	カレイのたつたあげ	でんぶん	揚げ油	カレイ				
	めいけなのひたし					めいけな にんじん	もやし ホールコーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	3年生の畠の先生 早川さんの女池菜 です。		
16 日 (金)	6年生の考えた献立「冬野菜たっぷり！冬満足給食」							
	ごはん	こめ						エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g
	ごまみそしる	じゃがいも	ごま	やきどうふ みそ		こまつな にんじん	ねぎ	
	にいがたこまつなメンチカツ	パンこ でんぶん	揚げ油	ぶたにく とりにく		こまつな	たまねぎ	
	ごしきづけ				こんぶ	にんじん	だいこん たくあん キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19日（月）～23日（金）は学校給食週間です。								
19 日 (月)	6年生の考えた献立「栄養100点満点！旬だけ献立！りんごづき！」							
	ごはん	こめ						エネルギー 652 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.4 g
	さつまじる	さつまいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ つきこんにゃく ごぼう だいこん	
	にこみハンバーグ	さとう でんぶん	牛脂 植物油脂	とりにく ぶたにく だいす			たまねぎ しょうが にんにく	
	ひじきのいたために	さとう	サラダ油	ちくわ だいす	ひじき	にんじん さやいんげん	しいたけ れんこん しらたき	
	りんご						りんご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
～なつかしの昭和のくじら給食～								
20 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g
	たまごともずくのスープ	でんぶん		たまご とうふ	おきなわもずく		えのきたけ ねぎ	
	くじらのオーロラソース	じゃがいも さとう でんぶん	揚げ油	くじら				
	れんこんサラダ		卵抜きマヨネーズ	ロースハム			れんこん キャベツ きゅうり ホールコーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21 日 (水)	6年生の考えた献立「あたたかな冬の栄養プレート」							
	ごはん	こめ						エネルギー 666 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.0 g
	ふゆのとうにゅうスープ			とりにく とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう		にんじん	はくさい だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ	揚げ油	さけ	チーズ			
	きりざい		ごま	なっとう		こまつな にんじん	きゅうり たくあん	
	みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
	6年生の考えた献立「人気メニューたれかつ栄養たっぷりこんだて！！」							
22 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 614 kcal
	にらたまスープ	でんぶん		たまご とうふ		にら	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 26.7 g
	たれかつ	パンこ でんぶん さとう	揚げ油	ぶたにく				脂質 19.5 g
	そくせきづけ		ごま				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			
	～新潟県妙高市の名物ラーメン～							
23 日 (金)	ゆでちゅうかめん	こむぎこ						エネルギー 647 kcal
	みょうこうとんじるラーメン	でんぶん	サラダ油 ごま油	ぶたにく とうふ みそ			にんにく メンマ ねぎ たまねぎ	たんぱく質 23.3 g
	あげぎょうざ	こむぎこ さとう でんぶん	豚脂 揚げ油	ぶたにく だいす		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	脂質 23.3 g
	だいこんづけ		ごま		こんぶ	こまつな	だいこん	食塩相当量 2.5 g
	セレクトデザート	3つのなかから1つえらびましょう！						
	いちごクレープ	こめこ でんぶん さとう みすあめ	加工油脂 植物油	だいす	とうにゅう		いちご レモン	
	ガトーショコラ	さとう こめこ でんぶん	植物油		とうにゅう			
	ぶどうゼリー	さとう みすあめ					ぶどう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
26 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 627 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 23.9 g
	さといもコロッケ	パンこ こむぎこ でんぶん さといも	揚げ油	とりにく 植物性たん白			たまねぎ	脂質 22.5 g
	かおりあえ					にんじん あおじそ	キャベツ きゅうり	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
27 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 595 kcal
	だいこんとあぶらあげのみそしる			あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん ねぎ えのきたけ	たんぱく質 23.0 g
	えびフライ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	揚げ油	えび だいす				脂質 20.9 g
	ビーンズサラダ	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	だいす		にんじん	きゅうり ホールコーン	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
28 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 696 kcal
	はくさいとさといものみそしる	さといも		油揚げ 打ち豆 みそ			はくさい	たんぱく質 25.0 g
	さばのごまケチャップソースかけ	でんぶん さとう	揚げ油 ごま	さば				脂質 23.3 g
	たくあんのナムル		ごま油		しおこんぶ		たくあん もやし きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	のむヨーグルト	さとう			無脂肪牛乳 脱脂粉乳 生クリーム			
29 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 609 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 26.6 g
	アーモンドいり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 19.6 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう	揚げ油 サラダ油	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう つきこんにゃく	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
30 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 689 kcal
	みそワンタンスープ	ワンタン	ごま油	ぶたにく みそ		にんじん にら	はくさい ねぎ メンマ	たんぱく質 26.4 g
	レバーいりメンチカツ	パンこ こむぎこ でんぶん	植物性油脂 揚げ油	ぶたにく レバー			たまねぎ	脂質 24.0 g
	めいけなのりすあえ		田んぼの先生 山岸さんの 女池菜 です。	ツナ	のり	めいけな にんじん	もやし	食塩相当量 2.0 g
	みかん						みかん	
	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 たんぱく質	629 kcal 24.8 g	脂質 食塩相当量	21.2 g 2.0 g	カルシウム 鉄	380 mg 3.5 mg	