

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
	ポークカレー	じゃがいも	こめこ サラダ油	ぶたにく レバー入りウィンナー		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	たんぱく質 20.7 g
	ヨーグルトあえ			くろまめ	プレーンヨーグルト		みかん パイン おうとう りんご	脂質 19.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.6 g
13 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 595 kcal
	マーボー豆腐	さとう でんぶん	サラダ油 ごま油	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質 26.6 g
	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	脂質 20.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.4 g
14 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 635 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 22.0 g
	あつあげのごまだれかけ	こめこ でんぶん さとう	揚げ油 ごま	なまあげ				脂質 23.5 g
	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	食塩相当量 1.9 g
	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
	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	たんぱく質 28.3 g
	カレイのたつたあげ	でんぶん	揚げ油	カレイ				脂質 18.2 g
	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	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	3年生の畑の先生 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
	ごまみそしる	じゃがいも	ごま	やきとうふ みそ		こまつな にんじん	ねぎ	たんぱく質 20.7 g
	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	脂質 19.3 g
	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	食塩相当量 2.1 g
	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！りんごつき！」							
	ごはん	こめ						エネルギー 652 kcal
	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	たんぱく質 26.1 g
	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 だいず			たまねぎ しょうが にんにく	脂質 19.3 g
	ひじきのいために	さとう	サラダ油	ちくわ だいず	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	食塩相当量 2.4 g
	りんご						りんご	
20 日 (火)	～なつかしの昭和のくじら給食～							
	ごはん	こめ						エネルギー 605 kcal
	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	たんぱく質 24.8 g
	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				脂質 22.1 g
	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	食塩相当量 2.1 g
	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
	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	たんぱく質 28.4 g
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ	揚げ油	さけ	チーズ			脂質 23.6 g
	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	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				

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	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
22日 (木)	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！！」							
	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			
23日 (金)	～新潟県妙高市の名物ラーメン～							
	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 だいず		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	だいず	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 だいず				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	だいず		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
	みそワントンスープ	ワントン	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
	めいけなののりずあえ		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 629 kcal たんぱく質 24.8 g	脂質 21.2 g 食塩相当量 2.0 g	カルシウム 380 mg 鉄 3.5 mg				