

1月学校給食献立予定表

令和 5 年度

今月の目標 **かんしゃしてたべよう**

かわしままち がっこう きゅうしょく
川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう			
		しゅしょく のみもの	お か す	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	小学校 エネルギー kcal	たんぱく質 g	中学校 エネルギー kcal	たんぱく質 g
11	木	わかめごはん 牛乳	そうじふう いわしのかばやき ハリハリゆずだいこん ヨーグルト	きゅうにゅう とりにく なると いわし ヨーグルト	わかめごはん もち さといも あぶら さとう	だいこん にんじん こまつな きりほしだいこん ゆず	684	29.1	846	34.6
12	金	ドライカレー 牛乳	ホワイトソース イカフライ グリーンサラダ	きゅうにゅう とりにく なまクリーム イカフライ	ドライカレー あぶら こむぎこ バター さとう	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり えだまめ	694	26.7	874	32.3
15	月	ごはん 牛乳	すきやきふうに ちくわのげんきあげ (小①中②) みかん	きゅうにゅう ぶたにく やきどうふ やきちくわ	ごはん あぶら さとう でんぶ こむぎこ	しらたき ねぎ たまねぎ ほうれんそう にんじん パセリ みかん	694	25.9	939	33.9
16	火	ごはん 牛乳	ABCスープ オムレツのチーズやき チキンライスのぐ	きゅうにゅう オムレツ フランクフルト チーズ とりにく	ごはん あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん こまつな にんにく トマト ビーマン	611	26.5	774	33.0
17	水	ごはん 牛乳 (中250cc)	おでん とりにくのしょうがやき こまつなごまあえ	きゅうにゅう なまあげ やきちくわ うずらたまご さつまあげ こんぶ とりにく	ごはん じゃがいも さとう あぶら こま	だいこん にんじん こんにゃく しょうが こまつな キャベツ	618	26.5	799	33.7
18	木	くろパン 牛乳	こめこのクリームスープ カップグラタン ブロッコリーサラダ 8の付く日は「米粉の日」	きゅうにゅう ペーコン チーズ スkimミルク なまクリーム	くろパン バター こめこ グラタン あぶら さとう	たまねぎ はくさい にんじん とうもろこし ブロッコリー キャベツ だいこん	720	22.2	870	26.8
19	金	ごはん 牛乳	てつくりカレー チキンナゲット (小①中②) こんにゃくとかいそうサラダ	きゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト チキンナゲット かいそうミックス	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ くろざとう ココア さとう こまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご こんにゃく きゅうり	642	23.7	829	30.5
22	月	ごはん 牛乳	とうふのちゅうかに あげきょうざ (小②中③) ナムル	きゅうにゅう ぶたにく なると とうふ きょうざ	ごはん ごまあぶら さとう でんぶ あぶら ラーゆ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな だいずもやし ほうれんそう	682	27.7	875	34.7
23	火	じごなうどん 牛乳 (中250cc)	わふうつけじる (しる) むししゅうまい (小②中③) キャベツのおひたし ミニりんごゼリー (中のみ①)	きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ しゅうまい	じごなうどん あぶら さとう りんごゼリー (中のみ)	だいこん ほししいだけ ねぎ こまつな キャベツ にんじん じゃがいも	596	25.5	801	33.7
24	水	ごはん 牛乳	ジュリエンスープ ハンバーグのトマトソースかけ カラフルポテトサラダ	きゅうにゅう ぶたにく ハンバーグ	ごはん オリーブオイル あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ トマト とうもろこし きゅうり レモンかじゅう	643	26.1	808	32.0
25	木	ピタパン 牛乳 (中250cc)	つつまないワンタンスープ やきそば フルーツあんじん	きゅうにゅう とりにく ぶたにく	ピタパン あぶら ワンタンのかわ ちゅうかめん あんじんとどうふ	にんじん はくさい もやし キャベツ みかんかん りんごかん	633	26.6	822	34.3
26	金	ごはん 牛乳	みそけんちんじる さけのしおやき きりほしだいこんのシャキシャキそば	きゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ さけ ぶたにく	ごはん あぶら さといも さとう でんぶ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ きりほしだいこん とうもろこし こまつな	610	29.8	758	36.2
29	月	ごはん 牛乳	レンファータン はるまき ぶたキムチ	きゅうにゅう たまご はるまき ぶたにく	ごはん はるさめ でんぶ ごまあぶら あぶら さとう こま	にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう とうもろこし しょうが キャベツ はくさいキムチ にら	669	22.9	843	28.0
30	火	ホットちゅうかめん 牛乳	みそラーメン (しる) ポテトもち (小①中②) はるさめサラダ	きゅうにゅう ぶたにく みそ	ホットちゅうかめん あぶら くろざとう ポテトもち はるさめ さとう こまあぶら ラーゆ	にんにく しょうが にんじん とうもろこし はくさい ねぎ キャベツ じゃがいも	626	24.6	825	31.0
31	水	ごはん 牛乳	かわじまごじる とりにくのしおからあげ ごぼうサラダ	きゅうにゅう だいず みそ とりにく	ごはん あぶら さといも こまあぶら さとう でんぶ こま	すいき にんじん ごぼう だいこん ほししいだけ はくさい ねぎ にんにく きゅうり とうもろこし	663	24.5	826	29.6
15回	※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか？				※太字の食品は、川島町産の食材を使っています。		今月の平均栄養摂取量			
							学校給食摂取基準			

★給食の写真をホームページに掲載しています。
ホームページアドレス
<https://www.town.kawajima.saitama.jp/>

