

給食予定献立表

令和5年度 1月

松戸市立松飛台第二小学校

日曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		おもに血や肉となり体を作るものになる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものになる	調味料類	kcal	g	g	g	
10 水	マーボーどん じゃこのカリカリサラダ はちみつレモンゼリー ギゆうにゆう	ぶたにく とうふ あかみそ まめみそ かいそうミックス ちりめんじゃこ ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー	こめ さんおんとう でんぶん ごまあぶら サラダあぶら さとう ワンタンのかわ あぶら いりごま レモンゼリー	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ 酢	617	24.5	18.3	2.1	
11 木	スパゲティーナポリタン はくさいとウインナーのスープ シナモンクワッサン パナナ ギゆうにゆう	ハム チーズ ウインナー ギゆうにゆう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく トマトピューレー はくさい チンゲンサイ パナナ	スパゲティー オリーブ油 サラダあぶら クワッサン グラニューとう	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 酒 しょうゆ 豚鶏スープ シナモン	593	19.9	22.6	1.9	
12 金	ななくさごはん まつかぜやき キャベツのおかかあえ きょうふうだんごじる きなこまめ ギゆうにゆう	とりにく だいず あさり たまご あかみそ かつおぶし とうふ しろみそ いりだいず きなこ ギゆうにゆう	ななくさ ながねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん こまつな	こめ ばんこ いりごま さとう しらたま さいも	なめしの素 酒 しょうゆ 塩 みりん かつおぶし	604	28.4	17.2	2.2	
15 月	ごはん さばのソースやき ザーサイあえ みそしる ゆめオレンジ ギゆうにゆう	さば あぶらあげ あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ザーサイ こまつな えのきたけ べにまどんな	こめ さんおんとう いりごま さつまいも	しょうゆ 酒 ウスターソース みりん かつおぶし	601	23.3	24.3	2.2	
16 火	まるパン かぼちゃコロケ コーンサラダ ミネストローネスープ みはや ギゆうにゆう	ぶたにく チーズ たまご ベーコン だいず ギゆうにゆう	かぼちゃ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんじん パセリ トマトかん マッシュルーム えだまめ きよみオレンジ	まるパン じゃがいも サラダあぶら こむぎこ ばんこ あぶら さとう いりごま バター	塩 こしょう しょうゆ 酢 白ワイン コンソメ 豚鶏スープ	597	24.2	22.7	2.2	
17 水	ごはん じゃことアーモンドのふりかけ すずきのやさいあんかけ ごまきゅうり みそしる みかん ギゆうにゆう	ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし すずき あぶらあげ とうふ わかめ あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	たまねぎ もやし にんじん たけのこ ぬめさや きゅうり えのきたけ ながねぎ みかん	こめ アーモンド いりごま さとう でんぶん こめこ あぶら	みりん しょうゆ 酒 塩 かつおぶし 酢	631	30.6	21.7	2.1	
18 木	カレーライス おあげサラダ フルーツあんぱん ギゆうにゆう	ぶたにく あさり チーズ あぶらあげ ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく トマトかん りんごペースト ブロッコリー キャベツ きゅうり りんごかん みかんかん ももかん パンかん	こめ サラダあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら あんにんどうふ	塩 こしょう ケチャップ チャツネ カレールウ 赤ワイン 豚鶏スープ しょうゆ 酢	630	22.8	18.6	2.1	
19 金	さけのクリームスパゲティー たまねぎドレッシングサラダ コンソメスープ ガーリックトースト ひとくちみかんゼリー ギゆうにゆう	さけフレーク あさり ギゆうにゆう なまクリーム ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ほうれんそう ブロッコリー キャベツ きゅうり レモンかじゅう チンゲンサイ	スパゲティー オリーブ油 こむぎこ バター サラダあぶら さとう じゃがいも ソフトフランス ガーリックスプレッド ひとくちゼリー	白ワイン コンソメ こしょう 豚鶏スープ しょうゆ 酢 塩 酒 パセリ	605	23.5	25.5	1.5	
22 月	クロパン たらとトマトまめソースやき マンナンサラダ かぼちゃとウインナーのシチュー りんご ギゆうにゆう	ぎんだら はなまめ なまクリーム チーズ かいそうミックス とりにく ウインナー あさり ギゆうにゆう とうにゆう	こんにやく キャベツ きゅうり コーン にんじん えだまめ かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ パセリ りんご	ことうパン サラダあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	白ワイン 塩 こしょう ケチャップ パセリ しょうゆ 酢 豚鶏スープ コンソメ	698	29.1	33.2	2.1	
23 火	ごはん ジャージャーとうふ にらたまスープ こくとうアーモンド ギゆうにゆう	なまあげ とりにく まめみそ あかみそ なると たまご きなこ ギゆうにゆう	たけのこ たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース にら ながねぎ	こめ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん アーモンド くらざとう さとう	みりん 酒 しょうゆ 甜麺醤 豆板醤 塩 こしょう 豚鶏スープ	638	27.4	25.2	2.0	
24 水	ごはん さけのさいきょうやき ゆかりあえ ちくぜんに ポップビーンズ(あおのり) ギゆうにゆう	ぎんざけ さいきょうみそ のり さつまいも なまあげ とりにく だいず あおのり ギゆうにゆう	もやし ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ほししいたけ こぼう たけのこ こんにやく さやいんげん	こめ さとう じゃがいも さんおんとう でんぶん あぶら	しょうゆ みりん 酒 ゆかり 塩 かつおぶし	616	29.1	20.9	1.5	
25 木	おやこどん ビーンズサラダ みそしる アーモンドカル ギゆうにゆう	とりにく こおりとうふ たまご いんげんまめ あかみそ ツナ フレーク あぶらあげ とうふ しろみそ ギゆうにゆう	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリンピース キャベツ きゅうり コーン えだまめ はくさい	こめ サラダあぶら さんおんとう でんぶん アーモンド フィッシュ	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおぶし 酢	619	30.9	23.0	2.2	
26 金	ごはん きびなごフライ もやしのごまあえ カレーどうふ みかん ギゆうにゆう	きびなごフライ とうふ ぶたにく ギゆうにゆう	こまつな にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ しょうが みかん	こめ あぶら さんおんとう ごまあぶら すりごま サラダあぶら でんぶん	しょうゆ 塩 酒 カレールウ カレーこ かつおぶし	579	24.3	19.5	1.6	
29 月	ぶたキムチどん わかめとたまごのスープ だいがくいも こくさんネーブルオレンジ ギゆうにゆう	ぶたにく わかめ とうふ あさり たまご ギゆうにゆう	キムチ はくさい たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが にら たけのこ えのきたけ オレンジ	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ いりごま	しょうゆ 酒 塩 こしょう 豚鶏スープ みりん	628	23.5	17.8	1.6	
30 火	ミルクローレル ポテトグラタン ごぼうサラダ チンゲンサイとうずらのスープ りんご ギゆうにゆう	ベーコン あさり はなまめ ギゆうにゆう とうにゆう チーズ うずらたまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ごぼう キャベツ きゅうり ぶなしめじ チンゲンサイ りんご	ミルクローレル じゃがいも サラダあぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら	塩 こしょう 白ワイン コンソメ 豚鶏スープ しょうゆ 酢	633	23.9	25.6	2.6	
31 水	ごはん ししゃものバターじょうゆ こまつなのみそごまあえ にくじゃが こくさんネーブルオレンジ チーズ ギゆうにゆう	ししゃも しろみそ ぶたにく チーズ ギゆうにゆう	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ しらたき ほししいたけ さやいんげん オレンジ	こめ バター さとう いりごま すりごま じゃがいも さんおんとう	酒 しょうゆ みりん かつおぶし	572	25.7	18.5	1.6	
今月の目標		～給食週間について考えよう～				中学年平均	616	25.7	22.2	2.0

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%



給食が始まったのはいつから?

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして?

成長期に骨量をも高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。