

給食予定献立表

令和4年度 1月

松戸市立寒風台小学校

| 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 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩 相当量 g | |
|-------|----|--|---|--|--|--|---------------|------------|---------|----------------|-----|
| | | | 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 | | | | | |
| 11 | 水 | ななくさごはん ぶりのてりやき こまつなのごまあえ おことじる ぎゅうにゅう | ぶり きんときまめ ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう | ななくさ たいこんのほ かぶのほ こまつな にんじん もやし キャベツ なが ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく | こめ さとう こめ さといも | なめしの素 みりん しょうゆ 酒 かつおぶし | 602 | 28.3 | 21.0 | 2.5 | |
| 12 | 木 | スパゲティナポリタン こくとうあましょく ベジタブルスープ きくかみかん ぎゅうにゅう | ウインナー チーズ あさり た まご ぎゅうにゅう エパミルク ベーコン | たまねぎ ビーマン マッシュルーム トマ トピューレー おろしにんにく こまつな にんじん キャベツ みかん | スパゲティ サラダあぶら こ むぎこ さとう くるざとう マー ガリン アーモンド じゃがいも | ケチャップ 赤ワイン ウス ターソース 塩 こしょう ベーキングパウダー 重曹 豚鶏スープ しょうゆ | 604 | 22.1 | 20.7 | 3.0 | |
| 13 | 金 | ごはん いかのかりんとうがらめ かむかむサラダ かきたまじる ぎゅうにゅう | いか かいそうミックス ツナフ レーク たまご ぎゅうにゅう | キャベツ きゅうり えだまめ にんじん きりぼしだいこん こまつな ほししいた け | こめ でんぶん こめこ あぶ ら さとう アーモンド サラダ あぶら ごまあぶら さんおん とう しらたま | みりん 薄口しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 酒 かつおぶし | 616 | 25.6 | 19.7 | 2.3 | |
| 16 | 月 | マーボーどん とりとレタスのスープ ゆめオレンジ ぎゅうにゅう 【千教研】 | とうふ ぶたにく まめみそ あ かみそ とりにく たまご ぎゅう にゅう | たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん にら ほししいたけ おろしにんにく おろ ししょうが ぶなしめじ レタス ゆめオレ ンジ | ごまあぶら さとう でんぶん こめ | 豆板醤 しょうゆ 豚鶏スー プ 塩 こしょう 酒 みりん 薄口しょうゆ | 570 | 27.6 | 16.9 | 2.0 | |
| 17 | 火 | はいがパン タンドリーチキン コーンポテト クラムチャウダー ぎゅうにゅう | とりにく ヨーグルト ベーコン あさり ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ チーズ スキムミル ク なまクリーム | にんにく しょうが コーン たまねぎ に んじん ブロッコリー | はいがパン じゃがいも パ ター サラダあぶら こむぎこ | 塩 こしょう カレーこ ケ チャップ ウスターソース しょうゆ 白ワイン ローリエ 豚鶏スープ | 643 | 33.7 | 28.4 | 2.8 | |
| 18 | 水 | ごはん ぎんだらのさいきょうやき アーモンドあえ けんちんじる ぎゅうにゅう | ぎんだら とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう | こまつな キャベツ にんじん ほししいた け こんにゃく だいこん ながねぎ | こめ さんおんとう アーモンド サラダあぶら | しょうゆ みりん 酒 かつお ぶし | 572 | 22.6 | 23.4 | 1.0 | |
| 19 | 木 | しつぽうどん ごしきのおにぎり やきししゃも ごぼうのきんぴら ぎゅうにゅう | とりにく あぶらあげ かまぼ こししゃも ぶたにく さつまあげ だいず ぎゅうにゅう | にんじん ながねぎ ほししいたけ みず な ゆず ごぼう さやいんげん こんに ゃく | うどん ふ こめ ごま ごしき はなむすび サラダあぶら さん おんとう | しょうゆ 塩 みりん 酒 か つおぶし こんぶ | 545 | 26.6 | 15.7 | 2.8 | |
| 20 | 金 | ごはん すきやきに のっぺいじる りんご ぎゅうにゅう | ぶたにく やきとうふ とりにく なまあげ ぎゅうにゅう | しらたき はくさい にんじん ながねぎ えのきたけ ぶなしめじ ほししいたけ だいこん ごぼう こんにゃく りんご | こめ ふ さんおんとう さとい も サラダあぶら でんぶん | 酒 みりん しょうゆ 塩 か つおぶし | 560 | 25.6 | 15.6 | 1.7 | |
| 23 | 月 | ごはん いわしのうめしそまき ツナとわかめのサラダ もちもちすいとんじる ぎゅうにゅう | まいわし ツナフレーク わか め とりにく あぶらあげ えび なると ぎゅうにゅう | しそのは うめほし キャベツ こまつな コーン レモンかじゅう ほししいたけ に んじん はくさい ほうれんそう | こめ はるまきのかわ こむぎ こ あぶら こまつな サラダあぶ ら さとう ごまあぶら もち | しょうゆ 酢 塩 酒 かつお ぶし | 619 | 28.8 | 21.2 | 1.6 | |
| 24 | 火 | しよくばん いちごジャム とうふハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー こめこのコーンスープ ぎゅうにゅう | ぶたにく とうふ あさり ぎゅう にゅう たまご ベーコン は なまめ とうにゅう | たまねぎ ほうれんそう もやし コーン にんじん クリームコーン パセリ | しよくばん いちごジャム パ ン こ さんおんとう サラダあぶ ら じゃがいも こめこ | 塩 こしょう ナツメグ ケ チャップ 赤ワイン ウスター ソース 白ワイン 豚鶏スー プ | 599 | 29.5 | 19.5 | 2.3 | |
| 25 | 水 | チキンカレーライス ナタデココいりフルーツポンチ アーモンドカル ぎゅうにゅう | とりにく あさり ヨーグルト ス キムミルク チーズ ぎゅう にゅう | たまねぎ にんじん トマト トマトビュ レー りんご おろししょうが おろしに んにく なたでこ バインかん ももかん なつみかんかん | じゃがいも サラダあぶら パ ター こむぎこ こめ さとう アーモンドフィッシュ | カレーこ チャツネ ウスター ソース ガラムマサラ マサ ラマイルド オールスパイス 白ワイン 塩 豚鶏スープ | 642 | 21.5 | 20.0 | 1.4 | |
| 26 | 木 | ほっかいラーメン チーズやきおにぎり アーモンドサラダ きくかみかん ぎゅうにゅう | ぶたにく わかめ かにかまほ こ うずらたまご しろみそ ち りめんじゃこ あおりのチー ズ ぎゅうにゅう | おろしにんにく おろししょうが にんじん もやし はくさい ながねぎ コーン ブ ロccoli キャベツ きゅうり みかん | ちゅうかめん ごまあぶら パ ター こめ ごま サラダあぶ ら さとう アーモンド | 酒 しょうゆ 塩 こしょう 豚 鶏スープ かつおぶし こん ぶ 酢 白ワイン | 562 | 24.3 | 19.8 | 2.9 | |
| 27 | 金 | ごはん にくじゃが とうふのだんごじる りんご ぎゅうにゅう | ぶたにく とりにく とうふ なると ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ こんにゃく ほししい たけ さやいんげん ごぼう はくさい ほう れんそう りんご | こめ じゃがいも さとう しら たまこ ごま | しょうゆ みりん 塩 酒 か つおぶし | 590 | 24.0 | 12.8 | 1.6 | |
| 30 | 月 | ゆかりごはん ししゃものカレーフリッター じょうもんあえ とうにゅういりやさいじる ぎゅうにゅう | ししゃも ひじき ぶたにく あ ぶらあげ しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう | キャベツ にんじん れんこん こまつな ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ | こめ ごま こむぎこ でんぶ ん あぶら アーモンド じゃが いも | ゆかり カレーこ ベーキン グパウダー 薄口しょうゆ みりん かつおぶし | 541 | 21.6 | 17.5 | 2.3 | |
| 31 | 火 | ツナトースト さんしょくまめのようふうにこみ かいそうサラダ はやかオレンジ ぎゅうにゅう | ツナフレーク だいず ひよこ まめ いんげんまめ ぶたにく ベーコン あさり かいそうミッ クス ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん マッシュルーム お ろしにんにく トマト パセリ えだまめ キャベツ きゅうり ブロccoli はやか | しよくばん マヨネーズ じゃが いも サラダあぶら さとう ご まあぶら ごま | 塩 こしょう 豚鶏スープ ケ チャップ 中濃ソース 赤ワ イン しょうゆ チリパウダー コンソメ ローリエ 酢 | 590 | 30.0 | 24.3 | 3.0 | |
| 今月の目標 | | しょくじと ぶんかを しろう | | | | | 中学年平均 | 590 | 26.1 | 19.8 | 2.2 |

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

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%

かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる

3 外で元気に遊び体力をつける

5 人混みをさけるようにする

2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる

4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける

うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!