

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 体を作るものとなる	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 体を動かすものとなる	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 ごま 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 きゅ 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	しそのほ 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 ごま 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 にん 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 とうふ たまご しろみそ ち りめんじゃこ あおのり 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 ロッコリー 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 ブロッコリー 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

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

3 外で元気に遊び体力をつける

4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける

5 人混みをさけるようにする

うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!