

令和5年度

1月



給食予定献立表

松戸市立八ヶ崎第二小学校

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 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									
10	水	ななくさごはん はまちのてりやき こぶちやあえ みそしる いちご ぎゅうにゅう	はまち あぶらあげ とうふ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ななくさ だいこん しょうが もやし キャベツ にんじん こまつな ながねぎ いちご	こめ さとう	なめしのもと しょうゆ みりん こんぶちや かつおぶし	758	28.2	21.7	2.5					
11	木	ごもくうどん あずきまっちゃんパン わかさぎフリッター うめあえ オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ きなこ ぎゅうにゅう たまご なまクリーム はなまめ わかさぎフリッター	にんじん こまつな ながねぎ ほししいたけ キャベツ もやし うめほし オレンジ	うどん さんおんどう わしんミルク こむぎこ あまなつどう さとう	しょうゆ みりん さけ かつおぶし ペーキング パウダー まっちゃん	645	23.8	23.4	2.1					
12	金	ごはん てづくりメンチカツ ひじきサラダ さつまじる みかん ぎゅうにゅう	ぶたにく たいず あさり ぎゅうにゅう たまご ひじき しろみそ あかみそ	たまねぎ コーン キャベツ にんじん きゅうり だいこん ながねぎ こんにやく みかん	こめ パンこ こむぎこ あぶら サラダあぶら さんおんどう いりごま さつまじも	しお こしょう ナツメグ しょうゆ ちゅうのうソース かつおぶし	640	23.4	18.0	2.4					
15	月	ごはん こさかなふりかけ なまあげのごまに みそしる りんご ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ かつおぶし のり なまあげ とりにく わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たけのこ だいこん ほししいたけ こんにやく きやいんげん キャベツ かぶ ながねぎ りんご	こめ はいがまい いりごま じゃがいも さんおんどう ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん かつおぶし	620	25.4	21.4	2.2					
16	火	チョコクロワッサン しるいんげんまめのシチュー コーンサラダ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	いんげんまめ はなまめ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく コーン キャベツ きゅうり	クロワッサン チョコレート じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パター さとう アセロラゼリー	しるワイン しお こしょう しょうゆ とんけいスープ す	580	19.4	29.4	1.7					
17	水	やきそば キャラメルポテト ちゅうかたまごスープ ヨーグルトレーズン ぎゅうにゅう	ぶたにく あおりのりとりにく ずわいかに たまご ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン クリームコーン ながねぎ こまつな しょうが ヨーグルトレーズン	ちゅうかめん サラダあぶら さつまじも あぶら グラニューとう パター でんぶん	やきそばソース しお こしょう さけ うすくちしょうゆ とんけいスープ	584	19.8	24.1	1.8					
18	木	ブルコギどん カクテルフルーツポンチ えびワンタンスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく えびすりみ えび たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい ながねぎ にら にんにく みかんかん パインかん ももかん しょうが きくらげ こまつな	こめ さとう ごまあぶら カクテルゼリー ワンタンのかわ でんぶん	しょうゆ さけ みりん こしょう しお とんけいスープ	596	22.9	14.0	1.7					
19	金	ごまごはん ちくげんに めひかりのかりかりあげ みそしる みかん ぎゅうにゅう	とりにく メヒカリ あおりのり あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ ごぼう たけのこ こんにやく きやいんげん キャベツ ながねぎ えのきたけ みかん	こめ むぎ いりごま じゃがいも サラダあぶら さんおんどう でんぶん あぶら	しょうゆ みりん さけ かつおぶし しお	599	22.6	18.5	1.9					
22	月	ごはん とうふハンバーグ きんぴら みそしる あんにとろふ ぎゅうにゅう	とりにく とうふ あさり ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あかみそ しろみそ	たまねぎ ぼんのうねぎ だいこん ごぼう にんじん れんこん こんにやく こまつな ながねぎ みかんかん	こめ パンこ とうろいも じゃがいも ごまあぶら さとう あんにんどうふ	しお こしょう ナツメグ しょうゆ さけ みりん とうがらし かつおぶし	622	24.3	16.8	2.1					
23	火	てづくりピザパン ポーケストロガノフ ツナサラダ バナナ ミルメーク ぎゅうにゅう	ウインナー チーズ ぶたにく まぐろフレーク ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり レモンかじゅう バナナ	パン じゃがいも サラダあぶら さとう いりごま ミルメーク	ピザソース ハヤシルウ ケチャップ しお こしょう あかワイン しょうゆ す	599	25.8	26.7	2.8					
24	水	かやくごはん あじのうめしそカツ きりぼしだいこんサラダ すいとんじる りんご ぎゅうにゅう	たいず あぶらあげ あじ こんぶ ツナフレーク ちりめんじゃこ たまご スキムミルク とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ほししいたけ しらたき うめほし きりぼしだいこん きゅうり はくさい ほうれんそう りんご	こめ さとう こむぎこ パンこ あぶら サラダあぶら いりごま しらたまこ	さけ しょうゆ こんぶ かつおぶし こしょう ゆかり す しお	671	31.9	24.0	2.3					
25	木	タンタンメン おにぎり だいたずとひじきのにも はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく あかみそ のり ひじき さつまあげ たいず ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん もやし ながねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ きやいんげん	ちゅうかめん サラダあぶら ねりごま すりごま こめ いりごま さんおんどう レモンゼリー	こしょう さけ しょうゆ トウバンジャン とんけいスープ みりん	599	23.9	15.2	2.1					
26	金	ごはん にくじゃが みそしる うぐいすきなこナッツ みかん ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ きなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ こんにやく きやいんげん しょうが キャベツ ぶなしめじ ながねぎ みかん	こめ じゃがいも きびぎど サラダあぶら カシューナッツ さとう	みりん しょうゆ しお さけ かつおぶし	625	23.3	18.2	1.5					
29	月	ごはん すぶた はるさめスープ りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ あかピーマン ピーマン もやし ながねぎ こまつな りんご	こめ でんぶん あぶら さとう サラダあぶら はるさめ	しょうゆ さけ しょうゆ ケチャップ しお す こしょう とんけいスープ	606	27.4	19.1	2.3					
30	火	しょくパン チョコレートブレッド ようふうおでん かいそうサラダ キャラメルアーモンド バナナ ぎゅうにゅう	とりにく ちくわ ウインナー あげほうろく かいそうミックス ぎゅうにゅう	だいこん キャベツ こんにやく きゅうり パナナ	しょくパン チョコクリーム じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さとう アーモンド グラニューとう パター	うすくちしょうゆ しるワイン しお こしょう とんけいスープ す しょうゆ	638	23.8	24.8	2.3					
31	水	ごはん さばのみそに アーモンドあえ けんちんじる オレンジ ぎゅうにゅう	さば あかみそ しろみそ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ こまつな キャベツ にんじん こんにやく ごぼう だいこん オレンジ	こめ むぎ さとう アーモンド さといも	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし	642	25.9	26.9	2.0					
今月の目標		すききらいしないで、なんでもたべよう									中学年平均	615	24.5	21.4	2.1

☆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おりますので、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%