

1月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立信篤小学校

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの				
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	こめ							なめしのものと じゅがいも なたねあぶら ハンこねぎこさとう	たまねぎ							
8 木	ななばごはん	こめ	なめしのものと じゅがいも なたねあぶら ハンこねぎこさとう	エネルギー 655 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.0 g	新年さいしょの 給食は「おみく じ」になったコ ロッケですか? 何が出るか? な?			21 水	ごはん	なめしのものと じゅがいも なたねあぶら ハンこねぎこさとう	たまねぎ	エネルギー 635 kcal たんぱく質 20.1 g	ドリアは横浜の ホテルで生まれ た料理♥ 給食ではホワイ トルウをかけて 食べます。					
	おみくじコロッケ	ぶた	ワインチーズ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.6 g	ピーマンは中 華味で煮込む と苦手な子も 食べてくれます よ☆				チキンドリア(ルウ)	ビーフコン なまクリーム キャベツ チーズ	なたねあぶら こねぎ バター	たまねぎ マッシュルーム バセリ						
	キャベツのうめかつお	かつおぶし	さとう	エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.5 g	だいこん えのきたけ にんじん みつば	大きなさけの切 身を蒸してほぐ し、ごはんに混 ぜています♪			シユリアンスープ	ぶたベーコン	クールゼリーのもと	ぶどうジュース						
	なるとえのきのすましる	とり	なると とうふ けりぶし						ふどうゼリー	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ひとくちゼリー(マンゴー)	牛乳	ぎゅうにゅう															
9 金	ごはん	こめ	なめしのものと じゅがいも なたねあぶら	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g	人気のポテト サラダのみ つは「ワインピ ネガー」のかく し味です♪			22 木	ごはん	なめしのものと じゅがいも なたねあぶら	たまねぎ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.2 g	ひじきは和風に 煮つけてからマ リネに加えいま す。 海そうは病気を ふせいでくれま すよ☆					
	チンジャオロースー	ぶた	なたねあぶら さとう てんぶん ごまあぶら	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.1 g	チキンとコマつな のやきそば				ほっけのいちばし	ほっけ	こめ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.8 g	千葉県産のぶ た肉や小松菜 を使ったあんか けやきそばです ♪					
	パンパンジー風サラダ	とり	ごまあぶら		ひじきのマリネ				ひじきのマリネ	ひじき ちくわ	なめしのものと じゅがいも なたねあぶら	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.8 g	海そうは病気を ふせいでくれま すよ☆					
	フルーツタルト	ホイップクリーム	ももかん		にくだんごスープ				にくだんごスープ	ぶたとうふ	なめしのものと じゅがいも なたねあぶら	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.8 g	千葉県産のぶ た肉や小松菜 を使ったあんか けやきそばです ♪					
	牛乳	ぎゅうにゅう			フルーツポンチ				フルーツポンチ	牛乳	ぎゅうにゅう							
13 火	さけわかめごはん	わかめごはんのものとさけ	こめ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g	大きなさけの切 身を蒸してほぐ し、ごはんに混 ぜています♪			23 金	ぶたにくとコマつなやきそば	ぶた	ラーメン なたねあぶら さとう てんぶん ごまあぶら	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.1 g	千葉県産のぶ た肉や小松菜 を使ったあんか けやきそばです ♪					
	イカのからりんあげ	いか	さとう てんぶん なたねあぶら	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g	ちゅうかコーンたまごスープ				ちゅうかコーンたまごスープ	どりたまご	たまねぎ ごまつな	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.1 g	千葉県産のぶ た肉や小松菜 を使ったあんか けやきそばです ♪					
	しらたまスープ	とり	けりぶし		ココアむしパン				ココアむしパン	ぎゅうにゅう	むしパンミックス さとう チョコレート							
	たいたいハバロア	牛乳	ぎゅうにゅう		牛乳	ぎゅうにゅう			牛乳	ぎゅうにゅう								
	牛乳	ぎゅうにゅう																
14 水	ごはん	こめ	なたねあぶら こめこ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g	人気のポテト サラダのみ つは「ワインピ ネガー」のかく し味です♪			26 月	ごはん	さんしょくそぼろ(ぐ)	どりだいすたまご	なめしのものと じゅがいも なたねあぶら さとう	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.8 g	全国学校給食 週間☆ 給食は140年 前から始まりま した。				
	ハヤシライス(ルウ)	ぶた	なたねあぶら こめこ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g	さわにわん				さわにわん	ぶたけりぶし	えだまめ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.8 g	市川産ののりを 使ったつくだに です。					
	ホテサラダ	じゃがいも	なたねあぶら こめこ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g	みたらしたんご				みたらしたんご	牛乳	ぎゅうにゅう	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.8 g	今も人の漁師 さんががんばっ ています!!					
	りんご	りんご	なたねあぶら こめこ															
	牛乳	ぎゅうにゅう	なたねあぶら こめこ															
15 木	ごはん	こめ	なたねあぶら こめこ	エネルギー 644 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.4 g	6年1組で選ば れたナンバー ワンこんだてで す☆	のりのつくだに さけのもみじやき		27 火	ごはん	のりのつくだに さけのもみじやき	やさり	こめ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.7 g	市川産ののりを 使ったつくだに です。				
	どりのからあげ	どり	なたねあぶら こめこ	エネルギー 644 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.4 g	はうれんそう にんじん もやしたくあん ワンこんだてで す☆	はっぽうみそし る			はっぽうみそし る	どりうふ あぶらあけ みそ かつおぶし こんぶ	なたねあぶら じやがいも	なめしのものと じゅがいも なたねあぶら じやがいも	エネルギー 584 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.7 g	今も人の漁師 さんががんばっ ています!!				
	なつとうかあちゃんのなつとうあえ	なつとうのり	なたねあぶら じやがいも		いちご	はなみかん			はなみかん	牛乳	ぎゅうにゅう							
	どんじる	ぶた	なたねあぶら じやがいも															
	いちごりいいちごゼリー	牛乳	ぎゅうにゅう															
16 金	ツナとベーコンのスパゲティ	ベーコン ツナ	カツオベーコン オリーブオイル バター	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.1 g	新メニューの チヨコケーキ♥ ココア生地+ チョコチップ入り です。	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな		28 水	ごはん	カレーのおうさまのボークカレー	ぶたしらはなまめ	こめ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g	カレーの日のひ そな人気者=ふ くしんづけ♥ 汁もルウに加え て深みを出しています!!				
	ボトフ	ぶた ベーコン こんぶ	なたねあぶら じやがいも	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.1 g	ツナサラダ	なたねあぶら じやがいも	なたねあぶら じやがいも		マカロニサラダ	ツナ くわらわめ	なたねあぶら さとう	なたねあぶら じやがいも	エネルギー 607 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g	カレーの日のひ そな人気者=ふ くしんづけ♥ 汁もルウに加え て深みを出しています!!				
	チヨコケーキ	ぎゅうにゅう たまご	なたねあぶら じやがいも		パンフキンシチュー	なたねあぶら じやがいも	なたねあぶら じやがいも		パンフキンシチュー	牛乳	ぎゅうにゅう	レモンシュガートースト	レモン	エネルギー 667 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 2.0 g	手作りルウのシ ューには「か ぼちゃのベース ト」も加えています			
	牛乳	ぎゅうにゅう	なたねあぶら じやがいも															
	牛乳	ぎゅうにゅう	なたねあぶら じやがいも															
19 月	ごはん	こめ	なたねあぶら じやがいも	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g	煮汁にかたくり 粉でとろみをつ けると「ふわふ わ」な親子丼 になります♪	みそ汁(じゃがいも・わかめ)		29 木	レモンシュガートースト	ハム	しょくパン マーガリン さとう	レモン	エネルギー 667 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 2.0 g	手作りルウのシ ューには「か ぼちゃのベース ト」も加えています				
	おやこどん(ぐ)	どりたまご	けりぶし こんぶ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g	マカロニ	マカロニ シュガートースト			マカロニ シュガートースト	ぎゅうにゅう	おにぎり 塩さけ、 青菜の漬物	おにぎり 塩さけ、 青菜の漬物	エネルギー 667 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 2.0 g	手作りルウのシ ューには「か ぼちゃのベース ト」も加えています				
	みそ汁(じゃがいも・わかめ)	あぶらあけ わかめ	みそけりぶし こんぶ		パン	パン			パン	ぎゅうにゅう								
	おふのラスク	牛乳	ぎゅうにゅう															
	牛乳	ぎゅうにゅう	なたねあぶら じやがいも															
20 火	ココアあけパン	ココペパン	ココペパン さとう なたねあぶら	エネルギー 577 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.0 g	6年4組で選ば れたナンバー ワンこんだてで す☆	のっけのじんごま		30 金	ごはん	チキンチキンごま	どり	なめしのものと じゅがいも なたねあぶら さとう	ごぼう にんじん えだまめ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 1.5 g	山口県で人気 のある給食メ ニュー☆ 揚げた肉と野菜 を甘辛く味つけ します。			
	やきにくサラダ	ぶた	さとう ごまあぶら なたねあぶら ごま	エネルギー 577 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.0 g	チキンナゲット	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん ぎりんご レモン			チキンナゲット	かわおぶし	なめしのものと じゅがいも なたねあぶら さとう でんぶん	だいこん にんじん なめしのものと じゅがいも なたねあぶら さとう でんぶん	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 1.5 g	山口県で人気 のある給食メ ニュー☆ 揚げた肉と野菜 を甘辛く味つけ します。				
	ABCスープ	ウインナー	マカロニ															
	チキンナゲット	チキンナゲット	オレンジジュース															
	オレンジジュース																	