

1月 きゅうしょくよていこんだてひょう

(家庭数) 市川市立若宮小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉をつくるもの	ねつちから 熱や力になるもの	からだちょうし ととの 体の調子を整えるもの	
7	水	○	ごはん まうがせや 松風焼き ごうばく 紅白なます しらたまそうじ 白玉雑煮	とり ぶた みそ	こめ パンこ ごま さとう	ながねぎ にんじん れんこん しいたけ しょうが だいこん にんじん ゆず	エネルギー 607 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.0 g
			むぎ 麦ごはん チキンカレー かいそう 海藻サラダ ヨーグルト	とり チーズ きゅうにゅう かいそうミックス ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも はちみつ マーガリン こむぎこ ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが にんじん キャベツ コーン	エネルギー 627 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.2 g
9	金	○	むぎ 麦ごはん やぞでんぐ 焼き鳥丼の具 ツナサラダ しらたま 白玉ぜんざい	とり ツナ あずき	こめ むぎ なたねあぶら しらたき さとう でんぶん ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら しらたま さとう	しょうが ながねぎ たけのこ しいたけ にんじん キャベツ もやし コーン	エネルギー 604 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.6 g
			かがみびら 鏡開き (1/11)				
13	火	○	ごはん さばのみそ煮 そくせきう 即席漬け けんちん汁 みかん	さば みそ こんぶ しおこんぶ ぶた とうふ あぶらあげ こんぶ こんごうぶし かつおぶし	こめ さとう さといも こんにゃく	しょうが ながねぎ きゅうり にんじん キャベツ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	エネルギー 568 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.6 g
			ちゅうか 中華おこわ ショウマイ パンサンスー ちゅうが 中華スープ	やきぶた とり ぶた たまご やきぶた とうふ ベーコン なんと わかめ	こめ もちこめ なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ はるさめ なたねあぶら さとう ごまあぶら	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ たまねぎ しょうが しいたけ にんじん きゅうり もやし	エネルギー 617 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.5 g
15	木	○	スパゲティ ミートソース かんてん 寒天サラダ おふのラスク	ぶた だいず チーズ かんてん	スパゲッティ なたねあぶら さとう こむぎこ マーガリン ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら ふ マーガリン さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース トマト にんじん キャベツ もやし コーン	エネルギー 631 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 1.7 g
			3-3 リクエスト給食				
16	金	○	ごはん おからコロッケ あおな いやど 青菜の炒め煮 さわにわん	ぶた おから さくらえび あぶらあげ ぶた わかめ こんぶ かつおぶし こんごうぶし	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう ごまあぶら なたねあぶら	たまねぎ こまつな だいこん にんじん ごぼう たけのこ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.2 g
			6年生 校外学習				
19	月	○	むぎ 麦ごはん あぶたま丼の具 ほうれんそうのからしマヨ和え りんご	とり たまご あぶらあげ あ	こめ むぎ さとう でんぶん エッグケアマヨネーズ さとう	たまねぎ ほうれんそう グリンピース もやし ほうれんそう りんご	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.4 g
			ごはん しろみさかな 白身魚のチリソース こまつな 小松菜のエスニック炒め フォーいりスープ	たら ベーコン とり	こめ でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう ごまあぶら なたねあぶら ライスヌードル	にんにく しょうが ながねぎ こまつな もやし あかピーマン しめじ チンゲンサイ もやし にんじん にら たまねぎ しいたけ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g
21	水	○	むぎ 麦ごはん チンジャオロースの具 にらたまスープ あんごん フルーツ杏仁	ぶた とうふ たまご なんと かつおぶし こんごうぶし こんぶ やわらかとうにゅうデザート	こめ むぎ なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら でんぶん さくらんぼゼリー さとう	にんにく しょうが にんじん ビーマン あかピーマン たけのこ にら ながねぎ しいたけ みかんかん バインかん	エネルギー 623 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.3 g
			まうちやあ 抹茶揚げパン 2-1-6-2 リクエスト給食 ハムコーンサラダ チリコンカン	ハム だいず ぶた ベーコン	コッペパン なたねあぶら さとう さとう オリブオイル なたねあぶら なたねあぶら じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん コーン しょうが にんにく にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.2 g
23	金	○	ふう キンバ風ごはん かんこくふうたまごや ケランマリ (韓国風玉子焼き) わかめスープ スイートスプリング	ぶた のり ハム たまご チーズ わかめ ベーコン とり	こめ ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら ごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう にんにく たくあん にんにく たまねぎ にんじん ビーマン チンゲンサイ にんじん たまねぎ スイートスプリング	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.5 g
			ごはん しおや さけの塩焼き なうどう 納豆あえ すいとん汁 きゅうじやくじゅうかん 給食週間デザート	さけ なうどう かつおぶし とり あぶらあげ こんぶ かつおぶし こんごうぶし	こめ こめこうじ すいとん りんごゼリー	しょうが にんじん こまつな はくさい たくあん ごぼう だいこん にんじん ながねぎ かぶ かぶのは	エネルギー 549 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.1 g
27	火	○	ごはん いちかわさん 市川産のりの佃煮 さばの香味焼き 和風サラダ とん汁	のり さば みそ ハム わかめ ぶた とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんごうぶし こんぶ	こめ さとう さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが にんにく ながねぎ コーン にんじん キャベツ たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな	エネルギー 569 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.4 g
			むぎ 麦ごはん ほうほうさい 八宝菜 あ 揚げぎょうざ ちゅうが 中華和え	ぶた えび さつまあげ ぶた	こめ むぎ なたねあぶら でんぶん ぎょうざのかわ ごまあぶら なたねあぶら なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ チンゲンサイ にら たまねぎ キャベツ ほうれんそう もやし きゅうり	エネルギー 649 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.9 g
29	木	○	うどん わかめうどんの汁 ごんにゃくサラダ わかもちくんマフィン	わかめ ぶた あぶらあげ かつおぶし こんごうぶし なんと とうにゅう こりーむ	うどん こんにゃく ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら こむぎこ さとう マーガリン しらたま	しいたけ はくさい にんじん ながねぎ こまつな きゅうり キャベツ にんじん コーン	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.3 g
			2-3-2-4-3-1 3-2-4-2-4-3 5-4 リクエスト給食				
30	金	○	なめしき 菜飯麦ごはん どろたあ くじらの竜田揚げ おかかあえ かきたま汁 ひとくちぶどうゼリー	くじらにく かつおぶし たまご とうふ かつおぶし こんごうぶし こんぶ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう でんぶん	なめしのもと しょうが にんにく こまつな にんじん キャベツ こまつな ながねぎ だいこん にんじん えのきたけ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.5 g
			ふれいど 全国学校給食 週間 (1/24~ 1/30)				

※食材料購入の都合上献立が変更になる場合があります。

栄養価の月平均値

エネルギー	598 kcal
たんぱく質	26.6 g
脂質	19.8 g
食塩相当量	2.1 g