

# 1月 きゅうしょくよていにんだてひょう

(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 热や力になるもの	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 まづかせや 松風焼き	とり ぶた みそ	パンこ ごま	ながねぎ にんじん れんこん しいたけ しょうが	エネルギー 607 kcal たんぱく質 28.6 g
			紅白なます じらじますに 白玉雑煮		さとう	だいこん にんじん ゆず	脂質 20.1 g
8	木	○	むぎ 麦ごはん	とり チーズ きゅうにゅう	じゃがいも はちみつ マーガリン こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	エネルギー 627 kcal たんぱく質 21.7 g
			かいどう 海藻サラダ	かいそうミックス	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ コーン	脂質 17.6 g
			ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.2 g
9	金	○	むぎ 麦ごはん やどりんく 焼き鳥丼の具	とり	なたねあぶら しらたき さとう でんぶん	しょうが ながねぎ たけのこ しいたけ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 28.6 g
かがみがら 鏡開き (1/11)			ツナサラダ じらたま 白玉ぜんざい	ツナ あずき	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら しらたま さとう	にんじん キャベツ もやし コーン	脂質 14.0 g
							食塩相当量 1.6 g
13	火	○	ごはん さばのみそ煮 即席漬け けんちん汁	さば みそ こんぶ	さとう	しょうが ながねぎ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 27.1 g
				しおこんぶ		きゅうり にんじん キャベツ	脂質 18.3 g
				ぶた とうふ あぶらあげ こんぶ こんごうぶし かつおぶし	さといも こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	食塩相当量 2.6 g
			みかん			みかん	
14	水	○	ちゅうか 中華おこわ	やきぶた とり	こめ もちごめ 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	エネルギー 617 kcal
ていらいけん 定例研			シユウマイ	ぶた	でんぶん さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ	たまねぎ しょうが しいたけ	たんぱく質 25.9 g
			パンサンダー	たまご やきぶた	はるさめ なたねあぶら さとう ごまあぶら	にんじん キュウリ もやし	脂質 22.9 g
			ちゅうか 中華スープ	とうふ ベーコン なると わかめ		たまねぎ えのきたけ ながねぎ	食塩相当量 2.5 g
15	木	○	スパゲティ		スパゲッティ		エネルギー 631 kcal
			ミートソース かんてん 寒天サラダ	ぶた たいす チーズ	なたねあぶら さとう こむぎこ マーガリン	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	たんぱく質 25.9 g
			おふのラスク	かんてん	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ もやし コーン	脂質 23.3 g
					ふ マーガリン さとう		食塩相当量 1.7 g
16	金	○	ごはん		こめ		エネルギー 595 kcal
6年生 校外学習			おからコロッケ あおな いた に 青菜の炒め煮	ぶた おから	じゃがいも こむぎこ バンコ なたねあぶら さとう	たまねぎ	たんぱく質 25.0 g
			さわにわん	さくらえび あぶらあげ	ごまあぶら なたねあぶら	こまつな	脂質 21.2 g
				ぶた わかめ こんぶ かつおぶし こんごうぶし		だいこん にんじん ごぼう たけのこ	食塩相当量 2.2 g
19	月	○	むぎ 麦ごはん あぶたま丼の具 あ ほうれんそのからしマヨ和え りんご		こめ むぎ		エネルギー 599 kcal
				とり たまご あぶらあげ	さとう でんぶん	たまねぎ ほうれんそう グリンピース	たんぱく質 24.8 g
					エッグケアマヨネーズ さとう	もやし ほうれんそう	脂質 21.3 g
						りんご	食塩相当量 1.4 g
20	火	○	ごはん じゅみさかな 白身魚のチリソース こまつな 小松菜のエスニック炒め	たら	でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう	にんにく しょうが ながねぎ	エネルギー 571 kcal
				ベーコン	ごまあぶら なたねあぶら	こまつな もやし あかビーマン しめじ	たんぱく質 24.6 g
			フォーいりスープ	とり	ライスヌードル	チンゲンサイ もやし にんじん にら たまねぎ しいたけ	脂質 19.4 g
21	水	○	むぎ 麦ごはん チンジャオロースの具		こめ むぎ		エネルギー 623 kcal
			にらたまスープ あんぱん フルーツ杏仁	ぶた	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ビーマン あかビーマン たけのこ	たんぱく質 28.7 g
				とうふ たまご なると かつおぶし こんごうぶし こんぶ	でんぶん	にら ながねぎ しいたけ	脂質 19.9 g
				やわらかとうにゅうデザート	さくらんぼゼリー さとう	みかんかん バインかん	食塩相当量 2.3 g
22	木	○	まつちやあ 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	コッペパン なたねあぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん コーン しょうが にんにく	エネルギー 589 kcal
				ハム	さとう オリーブオイル なたねあぶら		たんぱく質 22.5 g
				だいす ぶた ベーコン	なたねあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	脂質 23.8 g
							食塩相当量 2.2 g
23	金	○	キンパ風ごはん 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	こめ ごまあぶら さとう ごま	にんじん ほうれんそう にんにく たくあん	エネルギー 585 kcal
				ハム たまご チーズ	ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン	たんぱく質 25.9 g
				わかめ ベーコン とり	ごま ごまあぶら	チンゲンサイ にんじん たまねぎ	脂質 21.7 g
						スイートスプリング	食塩相当量 2.5 g
26	月	○	ごはん さけの塩焼き 納豆あえ		こめ		エネルギー 549 kcal
全国学校給食 週間 (1/24~ 1/30)				さけ	こめこうじ	しょうが	たんぱく質 29.0 g
				なっとう かつおぶし		にんじん こまつな はくさい たくあん	脂質 13.1 g
				とり あぶらあげ こんぶ かつおぶし こんごうぶし	すいとん	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ かぶ かぶのは	食塩相当量 2.1 g
					りんごゼリー		
27	火	○	ごはん 市川産のりの佃煮 全国学校給食 週間 (1/24~ 1/30)	のり	さとう		エネルギー 569 kcal
				さば みそ		しょうが にんにく ながねぎ	たんぱく質 29.2 g
				ハム わかめ	なたねあぶら さとう	コーン にんじん キャベツ たまねぎ	脂質 20.5 g
				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	じがいも こんにゃく	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな	食塩相当量 2.4 g
28	水	○	むぎ 麦ごはん 八宝菜 揚げきょうざ ちゅうわあ 中華和え 5-1-5-3 リクエスト給食	ぶた えび さつまあげ	なたねあぶら でんぶん	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	エネルギー 649 kcal
全国学校給食 週間 (1/24~ 1/30)				ぶた	ぎょうざのかわ ごまあぶら なたねあぶら	にら たまねぎ キャベツ	たんぱく質 30.4 g
					なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	ほうれんそう もやし きゅうり	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 5-4 リクエスト給食		うどん		エネルギー 592 kcal
全国学校給食 週間 (1/24~ 1/30)				わかめ ぶた あぶらあげ かつおぶし こんごうぶし なると		しいたけ はくさい にんじん ながねぎ こまつな	たんぱく質 22.8 g
				こんにゃく サラダ	こんにゃく ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん コーン	脂質 21.8 g
				わかもちくんマフィン	じがいも こんにゃく ごりりーむ	こむぎこ さとう マーガリン しらたま	食塩相当量 2.3 g
30	金	○	なめしむぎ 菜飯麦ごはん くじらの竜田揚げ おかかえ かきたま汁 ひとくちふどうゼリー		こめ むぎ	なめしのもと	エネルギー 591 kcal
全国学校給食 週間 (1/24~ 1/30)				くじらにく	でんぶん こむぎこ なたねあぶら	しょうが にんにく	たんぱく質 30.8 g
				かつおぶし	さとう	こまつな にんじん キャベツ	脂質 16.2 g
				たまご とうふ かつおぶし こんごうぶし こんぶ	でんぶん	こまつな ながねぎ だいこん にんじん えのきたけ	食塩相当量 2.5 g

※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