

令和3年1月 こんだてひょう

しょうがっこう
(小学校)

玉野市立学校給食センター・東児調理場

| 日 | ようび |  こんだてめい 献立名  | あかいしょくひん 赤色の食品 | | みどりいろしょくひん 緑色の食品 | | きいろしょくひん 黄色の食品 | | 家庭でとれた食品 | (エネルギー) (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質(%) エネルギー比 |
|----------|-----|---|--|---------------------|---|---------------------------------------|-----------------------|-------------|----------|-------------------|--------------|-----------------|
| | | | おもにからだをつくる | | おもにからだのちょうしをととのえる | | おもにエネルギーのもとになる | | | | | |
| | | | たんぱく質 | むきしつ 無機質 | ビタミン・むきしつ 無機質 | | たんすいかぶつ 炭水化物 | ししつ 脂質 | | | | |
| 7 | 木 | しょうゆラーメン 揚げしゅうまい 中華和え | ぶた肉 かまぼこ しゅうまい | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ もやし たけのこ しょうが にんにく | 中華めん 砂糖 | 油 | 海藻類 | 635 | 31 | 30 | |
| 8 | 金 | ごはん 鯖のみそ煮 白菜の和え物 白玉麩のすまし汁 | さばのみそ煮 | 牛乳 | にんじん ねぎ はくさい たまねぎ だいこん えのきたけ | 米 砂糖 ふ | | 緑黄色野菜 | 615 | 20 | 27 | |
| 12 | 火 | ツナサンド(米粉パン ツナサンドの具) フライドポテト 豆乳スープ | まぐろ ベーコン 豆乳 | 牛乳 | にんじん パセリ たまねぎ キャベツ しめじ | 米粉パン じゃがいも | 油 ノンエッグマヨネーズ | 果物 | 640 | 25 | 36 | |
| 13 | 水 | ごはん ミンチカツ ひじきの炒り煮 えのきたけのみそ汁 | ミンチカツ ひらてん 大豆 油揚げ みそ | 牛乳 ひじき | にんじん さやいんげん ねぎ たまねぎ えのきたけ | 米 砂糖 | 油 | 魚介類 | 688 | 26 | 28 | |
| 14 | 木 | ごはん 鯖の磯だれかけ 赤じそ和え 豆腐のみそ汁 | さわら 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 のり | にんじん ねぎ たまねぎ もやし はくさい 赤じそ | 米 砂糖 | 油 | いも類 | 621 | 29 | 25 | |
| 15 | 金 | ～防災とボランティアの日の献立～ 救給カレー オムレツ 具だくさんスープ ミックスナッツ | オムレツ ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ | 米 じゃがいも | 油 ミックスナッツ | 緑黄色野菜 | 661 | 22 | 49 | |
| 18 | 月 | ごはん 白菜とぶた肉の煮物 おかか和え 納豆 | ぶた肉 厚揚げ みそ かつおぶし 納豆 | 牛乳 | にんじん こまつな はくさい もやし だいこん | 米 砂糖 こんにやく | 油 | 種実類 | 634 | 26 | 24 | |
| 19 | 火 | ごはん とり肉のマスタード焼き 野菜ソテー マカロニスープ | とり肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ たまねぎ キャベツ とうもろこし | 米 マカロニ | 油 | 豆類 | 622 | 27 | 28 | |
| 20 | 水 | ごはん 鱈の竜田揚げ はりはり漬け かまぼこのすまし汁 | あじ かまぼこ | 牛乳 わかめ | にんじん こまつな ねぎ たまねぎ 花切り大根 しょうが | 米 砂糖 でんぶん 小麦粉(東児のみ) | 油 | 果物 | 602 | 25 | 23 | |
| 21 | 木 | 五目うどん ちくわの磯辺揚げ おひたし | とり肉 油揚げ ちくわの磯辺揚げ | 牛乳 | にんじん ねぎ はくさい たまねぎ もやし | うどん 砂糖 | 油 | 緑黄色野菜 | 624 | 23 | 30 | |
| 22 | 金 | べにざけ 紅鮭ちらし寿司 ごまだれ和え さつまいものみそ汁 | さけ たまご 油揚げ みそ ちくわ | 牛乳 | にんじん さやいんげん えだまめ ねぎ たまねぎ もやし れんこん ごぼう かんぴょう 干しいたけ | 米 砂糖 さつまいも | 油 ごま | 海藻類 | 601 | 24 | 22 | |
| 全国学校給食週間 | 25 | 月 | ～後閑小学校チャレンジ献立～ ごはん ホキフライ いんげんのアーモンド和え みそ汁 | ホキフライ 豆腐 みそ | 牛乳 わかめ | さやいんげん にんじん ねぎ たまねぎ | 米 砂糖 じゃがいも | 油 アーモンド | 果物 | 656 | 25 | 25 |
| | 26 | 火 | ～第二日比小学校チャレンジ献立～ 米粉パン ハンバーグのケチャップソースかけ イタリアンサラダ コンソメスープ | ハンバーグ ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ はくさい もやし たまねぎ とうもろこし マッシュルーム | 米粉パン 砂糖 | 油 ドレッシング | 豆類 | 612 | 26 | 31 |
| | 27 | 水 | ～東児中学校チャレンジ献立～ ごはん 鯖の塩焼き きんぴらごぼう すまし汁 | さわら ひらてん 豆腐 | 牛乳 わかめ | にんじん さやいんげん ねぎ たまねぎ ごぼう | 米 砂糖 こんにやく | 油 | 種実類 | 617 | 28 | 23 |
| | 28 | 木 | ～荘内中学校チャレンジ献立～ ごはん(味付けのり) とり肉のから揚げ ほうれん草の和え物 大根のみそ汁 | とり肉 みそ | 牛乳 のり | にんじん ほうれん草 ねぎ もやし だいこん たまねぎ しょうが にんにく | 米 砂糖 でんぶん ふ 小麦粉(東児のみ) | 油 | 魚介類 | 661 | 26 | 30 |
| | 29 | 金 | ～宇野小学校チャレンジ献立～ ごはん 鰯のしょうが煮 梅肉和え 豆乳汁 | いわしのしょうが煮 油揚げ 豆乳 みそ | 牛乳 | にんじん こまつな ねぎ だいこん たまねぎ しめじ うめ | 米 砂糖 | | いも類 | 613 | 27 | 22 |

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日にち欄」に☆のある日は、はしを忘れないようにもってきましょう。