

令和5年1月 きゅうしょくよていこんだてひょう



茅ヶ崎市立松浪小学校

| 日 | こんだてめい | ざいりようめい | | | えいようか | | | |
|-----------|--|---|---|---|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| | | あか | き | みどり | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) |
| | | おもにからだをつくるもの | おもにねつやちからのもとになるもの | おもにからだのちようしをとのえるもの | | | | |
| 11 (水) | サンマーマン ぎゅうにゅう やしゅうまい くだもの(みかん) | なると ぎゅうにゅう ぶたにく | ホットラーメン ごまあぶら でんぶん しゅうまいのかわ | もやし キャベツ いら ながねぎ きくらげ にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが くだもの | 682 | 30.3 | 18.9 | 2.1 |
| 12 (木) | せきはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき ななくさふうぞうに | ささげ ぎゅうにゅう ぶり とりにく なると | こめ もちこめ ごま さとう でんぶん もち | しょうが にんじん だいこん かぶ ほししいたけ セリ | 649 | 28.6 | 18.4 | 1.9 |
| 13 (金) | ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ たまごとコーンスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご | こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま でんぶん | にんにく もやし いら しめじ あかピーマン たまねぎ にんじん ほししいたけ クリームコーン ホールコーン あおな | 614 | 26.8 | 19.4 | 1.8 |
| 16 (月) | まるパン ぎゅうにゅう カップハンバーグ マンハッタンふうクラムチャウダー | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ たまご ベーコン あさり | パン パンこ さとう じゃがいも | にんにく たまねぎ にんじん セロリー ホールコーン トマトみずに パセリ | 623 | 28.4 | 25.3 | 2.7 |
| 17 (火) | ごはん かつおだいずのあまから ほうとう はっこうにゅう | かつお だいず とりにく あぶらあげ みそ はっこうにゅう | こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま ほうとう さいも | しょうが にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ かぼちゃ | 619 | 29.9 | 12.6 | 1.6 |
| 18 (水) | ビスキュイパン ぎゅうにゅう ポトフ くだもの(いちご) | たまご きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー | パン バター さとう こむぎこ じゃがいも | たまねぎ にんじん セロリー キャベツ ホールコーン パセリ いちご | 633 | 25.3 | 26.8 | 2.2 |
| 19 (木) | ごはん ぎゅうにゅう みそかつ のっぺいじる | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ とりにく あぶらあげ | こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま こんにやく さいも でんぶん | にんじん だいこん ほししいたけ あおな ながねぎ | 664 | 30.5 | 20.2 | 2.3 |
| 20 (金) | ちがきさふゆかりー ぎゅうにゅう フルーツミックス ふくじんづけ | とりにく ぎゅうにゅう | こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ せりー | しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマトみずに あおな みかん もも パイン ふくじんづけ | 724 | 22.4 | 19.2 | 1.8 |

| 日 | こんだてめい | ざいりようめい | | | えいようか | | | |
|-----------|--|---|---|---|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| | | あか | き | みどり | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) |
| | | おもにからだをつくるもの | おもにねつやちからのもとになるもの | おもにからだのちようしをとのえるもの | | | | |
| 23 (月) | セルフサンド(とりにく・キャベツ) ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのフォー ヨーグルトレーズン | とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく | パン はちみつ さとう でんぶん フォー ごまあぶら | しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ ながねぎ ヨーグルトレーズン | 617 | 31.9 | 23.4 | 2.5 |
| 24 (火) | セルフおにぎり(うめちり) ぎゅうにゅう やきざかな(さけ) さとのみそしる | うめちりめん のり ぎゅうにゅう さけ とりにく あつあげ みそ | こめ むぎ こんにやく さいも | ごぼう にんじん だいこん しいたけ ながねぎ あおな | 612 | 32.7 | 19.3 | 2.4 |
| 25 (水) | くるパン シェパーズパイ ABCスープ はっこうにゅう | いんげんまめ だいず なまクリーム どうにゅう チーズ ベーコン ぶたにく はっこうにゅう | パン じゃがいも バター ABCマカロニ | トマトみずに にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ | 669 | 29 | 21.3 | 2.9 |
| 26 (木) | ルーローハン ぎゅうにゅう わかめとだいこんのスープ | ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう ベーコン わかめ | こめ むぎ あぶら ごまあぶら くらざとう | たけのこ しょうが あおな にんじん だいこん たまねぎ | 635 | 27.2 | 23.4 | 2.1 |
| 27 (金) | ごはん ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ せんべいじる | ぎゅうにゅう くら とりにく あぶらあげ | こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら こんにやく せんべい | しょうが にんにく りんご にんじん だいこん はくさい ほししいたけ あおな えのきたけ ながねぎ | 646 | 30.3 | 17.7 | 1.7 |
| 30 (月) | ナン ぎゅうにゅう ドライカレー やさいばたけのスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ レバー チーズ ベーコン | ナン じゃがいも マカロニ | しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマトみずに パセリ | 604 | 30.3 | 22.6 | 2.5 |
| 31 (火) | ごはん ぎゅうにゅう にくみそおでん くだもの(ボンカン) | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ さつまあげ はんぺん こんにやく うずらたまご | こめ むぎ さとう さいも こんにやく | にんじん だいこん くだもの | 599 | 22 | 15.1 | 2.2 |



* 記載している栄養価は中学年(3・4年生)の値です。低学年は中学年の
おおよそ80%、高学年はおおよそ120%の栄養価になります。
* 材料の都合により献立が変更になることがあります。

