

1月 献立表

天城給食センター

小学校(前期課程)

| 日付曜日 | 牛乳 | 献立名 | 卵 | 乳 | 小麦 | えび・かに | 炭水化物 体を動かすものになる | たんぱく質 体を作るものになる | ビタミン・ミネラル 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質% 塩分 | メモ |
|---------|----|--------------|---|---|-------|-------|--------------------------------|---|--|-----------------------------|-----------------------|
| 7 水 | ○ | スパゲティナポリタン | | | ★ | | スパゲティ 油 砂糖 | ウインナー | たまねぎ にんじん マッシュルーム 青ピーマン | 536 kcal | 天城小学校 修善寺東小学校なし |
| | | ようふうたまごやき | ★ | ★ | ★ | | 油 シェルマカロニ 生クリーム | 粉チーズ 牛乳 卵 | たまねぎ いんげん | 24.7 g | |
| | | ななくさスープ | | | | | 油 | 鶏肉 | にんじん だいこん キャベツ かぶ こまつな | 40 % | |
| | | ココアワッフル | ★ | ★ | ★ | | 砂糖 小麦粉 ココア | 卵 乳製品 | | 2.2 g | |
| 8 木 | ○ | むぎごはん | | | | | | | | 591 kcal | 今年の干支は 午です。 |
| | | まーぼーどうふ | | | | | 油 ごま油 砂糖 かたくり粉 | 豚肉 大豆 みそ 豆腐 | たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 根深ねぎ にんにく しょうが | 23.1 g | |
| | | きりぼしだいごんのナムル | | | | | 砂糖 ごま ごま油 | ハム | 切干大根 にんじん こまつな 大豆もやし | 28 % | |
| | | えとのババロア | | | | | 水あめ 砂糖 | 豆乳 | だいだいの果汁 | 1.8 g | |
| 9 金 | ○ | やさしいりおかゆ | | | | | 精白米 | 鶏肉 | にんじん だいこん かぶ こまつな | 573 kcal | 11日は鏡開き |
| | | まつかぜやき | ★ | | | | 砂糖 パン粉 コーンスターチ ごま | 鶏肉 みそ 青のり 卵 | たまねぎ | 27.6 g | |
| | | ごまあえ | | | | | 砂糖 ごま ねりごま | | きゃべつ ほうれん草 にんじん もやし | 30 % | |
| | | かがみびらきおしるこ | | | | | 砂糖 もち くり | 小豆 | | 2.1 g | |
| 13 火 | ○ | あげパン(ココア) | | ★ | ★ | | 小麦粉 砂糖 ショートニング 油 ココア グラニュー糖 | 脱脂粉乳 | | 618 kcal | |
| | | ブイヤベース | | | | ★ | 油 じゃがいも | ベーコン 豚肉 いか えび | たまねぎ にんじん にんにく | 25.2 g | |
| | | マカロニポロネーズ | | ★ | ★ | | 油 バター パン粉 シェルマカロニ | ハム | にんじん たまねぎ パセリ | 31 % | |
| | | パインかん | | | | | | | パイン | 1.8 g | |
| 14 水 | ○ | むぎごはん | | | | | 精白米 強化麦 | | | 599 kcal | |
| | | おやこどん | ★ | | | | 砂糖 かたくり粉 | 鶏肉 なたと 卵 | にんじん たまねぎ 根深ねぎ しめじ グリンピース | 27.7 g | |
| | | ヤーコンのきんぴら | | | | | ごま油 ごま 砂糖 | ちくわ | ヤーコン にんじん こんにやく | 25 % | |
| | | ミニキャラットむしパン | ★ | ★ | ★ | | 砂糖 油 小麦粉 コーンスターチ | 卵 ヨーグルト | にんじん レモン果汁 | 1.8 g | |
| 15 木 | ○ | むぎごはん | | | | | 精白米 強化麦 | | | 580 kcal | 小正月 |
| | | さわらのうめみそやき | | | | | ノンエッグマヨネーズ | さわら わさびみそ みそ | しょうが | 24.7 g | |
| | | だいずとごぼうのあげに | | | | | 油 かたくり粉 砂糖 はちみつ ごま | 大豆 | しょうが ごぼう | 27 % | |
| | | さっぱりぞうに | | | | | さといも もち | 鶏肉 | だいこん にんじん しめじ みつば | 2.1 g | |
| 16 金 | ○ | むぎごはん | | | | | 精白米 強化麦 | | | 606 kcal | 修善寺南小 試食会 |
| | | ポークストロガノフ | | | | | 油 | 豚肉 豆乳 みそ | たまねぎ にんにく マッシュルーム しめじ トマト 青ピーマン にんじん | 25.1 g | |
| | | マセドアンサラダ | | | | | じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ | ハム | にんじん きゅうり コーン | 24 % | |
| | | コーヒーゼリー | | | | | コーヒーゼリーの素 | | | 1.8 g | |
| 19 月 | ○ | むぎごはん | | | | | 精白米 強化麦 | | | 577 kcal | |
| | | さばのみそに | | | | | 砂糖 | さば みそ | しょうが | 24.2 g | |
| | | はくさいのいためなます | | | | | 砂糖 ごま 油 | ハム | はくさい にんじん しょうが | 26 % | |
| | | かんなみおさく | | | | | 砂糖 さといも | 油揚げ | こんにやく にんじん だいこん | 2.4 g | |
| 20 火 | ○ | ちゅうかめん | | | ★ | | 中華めん | | | 637 kcal | 天城小学校なし |
| | | みそたまごラーメンのしる | ★ | | | | ごま油 砂糖 かたくり粉 ごま | 豚肉 みそ うずら卵 | にんにく しょうが 根深ねぎ しななく にんじん はくさい もやし チンゲン菜 | 25.6 g | |
| | | ユーホーあげ | | | ★ | | 油 砂糖 ぎょうざの皮 小麦粉 | おから まぐろ油漬け 豆乳 | 干しいたけ たまねぎ にんじん 根深ねぎ | 24 % | |
| | | ナタデココフルーツ | | | | | | | みかん パナナ ナタデココ いちご パイン | 1.8 g | |
| 21 水 | ○ | むぎごはん | | | | | 精白米 強化麦 | | | 581 kcal | |
| | | タコライス | | | | | 油 砂糖 コーンスターチ | 豚肉 大豆 豆乳 | しょうが にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト | 22 g | |
| | | チーズロール | | ★ | ★ | | 油 ワンタンの皮 小麦粉 | チーズ | | 29 % | |
| | | はるさめのいためもの | | | | | 油 ごま油 春雨 | 豚肉 | キャベツ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが | 1.8 g | |
| 22 木 | ○ | フレンチトースト | ★ | ★ | ★ | | 小麦粉 砂糖 ショートニング グラニュー糖 バター | 脱脂粉乳 卵 牛乳 | | 599 kcal | |
| | | いずのシチュー | | ★ | | | 油 じゃがいも 生クリーム | 鶏肉 ベーコン みそ 豆乳 大豆 | たまねぎ にんじん 生しいたけ パセリ | 25.4 g | |
| | | ヤーコンサラダ | | | | | ノンエッグマヨネーズ えごま油 ごま | まぐろ水煮 | ヤーコン だいこん コーン | 37 % | |
| | | ミニトマト | | | | | | | ミニトマト | 2.1 g | |
| 23 金 | ○ | ターメリックライス | | ★ | | | 精白米 強化麦 バター | | パセリ | 645 kcal | |
| | | げんさいカレー | | | ★ | | 油 さといも 砂糖 | 鶏肉 | にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト こまつな だいこん | 22 g | |
| | | わかめのレモンあえ | | | | | | 生わかめ | きゅうり キャベツ コーン レモン果汁 | 31 % | |
| | | やきプリンタルト | ★ | ★ | ★ | | 小麦粉 | 卵 乳製品 | | 2.8 g | |
| 26 月 | ○ | しおあじごはん | | | | | 精白米 強化麦 | | | 549 kcal | 学校給食週間1日目 |
| | | いたのり | | | | | | のり | | 26.4 g | |
| | | さけのしおこうじやき | | | | | 塩麹 油 | 鮭 | | 19 % | |
| | | そくせきづけ | | | | | | 塩昆布 | キャベツ きゅうり にんじん | 2.6 g | |
| 27 火 | ○ | えびチャーハン | | | ★ | | 精白米 強化麦 ラード ごま油 | なたと えび | 根深ねぎ にんじん グリンピース | 592 kcal | 学校給食週間2日目 |
| | | とりてん | ★ | ★ | | | 中力粉 油 かたくり粉 | 鶏肉 卵 | にんにく | 23.6 g | |
| | | むかしのシルバーサラダ | | | | | ごま油 砂糖 春雨 | ハム | キャベツ きゅうり にんじん | 34 % | |
| | | コーンスープ | ★ | | | | かたくり粉 | 卵 | コーン にんじん クリームコーン パセリ | 2.1 g | |
| 28 水 | ○ | おちゃいりごはん | | | | | 精白米 強化麦 | | せん茶 | 629 kcal | 学校給食週間3日目 |
| | | とりそぼろ | | | | | 砂糖 かたくり粉 | 鶏肉 | しょうが | 25.7 g | |
| | | しずおかおでん | ★ | | | | さといも | 豚肉 揚げネーブル 豆ちくわ いわし粉 なたと 黒はんぺん さつま揚げ うずら卵 | だいこん こんにやく | 23 % | |
| | | いちごソースあえ | | | | | いちごジャム コーンスターチ | | いちご パナナ ナタデココ 干しぶどう みかん | 2.5 g | |
| 29 木 | ○ | まるがたよこわりパン | | ★ | ★ | | 小麦粉 砂糖 ショートニング | 脱脂粉乳 | | 570 kcal | 学校給食週間4日目 |
| | | にじますバーガー | | | | | 油 でんぶん | にじます みそ わさびみそ | | 24 g | |
| | | やさしいソテー | | | | | 油 | ウインナー | にんじん キャベツ こまつな | 31 % | |
| | | トックスープ | | | | | ごま油 トック 油 | 鶏肉 | にんじん キャベツ 干しいたけ きくらげ 根深ねぎ しょうが | 2.2 g | |
| 30 金 | ○ | うめシロップゼリー | | | | | 砂糖 梅シロップ | 寒天 ゼラチン | みかん | | |
| | | むぎごはん | | | | | 精白米 強化麦 | | | 626 kcal | ふるさと給食の日 学校給食週間5日目 |
| | | いずのなっとう | | | | | | 納豆 | | 24 g | |
| | | じゃがいものそぼろに | | | | | じゃが芋 油 砂糖 かたくり粉 | 鶏肉 みそ | しょうが さやいんげん にんじん | 32 % | |
| かきたま汁 | ★ | | | | かたくり粉 | 卵 豆腐 | たまねぎ 生しいたけ こまつな | 1.5 g | | | |
| いちご | | | | | | | いちご | | | | |