

1月 学校給食献立表

太字・斜体の食品は、南砺市内産の予定です。

日曜	献立名	赤 主に体をつくる もとになる		緑 主に体の調子を整える もとになる		黄 主にエネルギーの もとになる		栄養成分 (中学生基準) エネルギー量 830kcal カルシウム量 450mg
		第1群 魚・肉・卵・大豆類	第2群 牛乳・小魚・海藻類	第3群 緑黄色野菜類	第4群 その他の野菜・果物	第5群 米・パン・麺・いも類・砂糖類	第6群 油脂類・種実類	
10 火	ゆかりごはん 牛乳 きんぴら肉団子 紅白なます 白玉雑煮汁 お祝いデザート	1群 鶏肉・油揚げ なると巻き	2群 牛乳	3群 小松菜・にんじん	4群 しそ・ごぼう・大根 たまねぎ・干しいたけ・ねぎ	5群 ごはん・砂糖 白玉もち	6群	870 506
11 水	はちみつパン 牛乳 魚のパン粉焼き ドレッシングサラダ ポトフ	1群 魚・ウインナー	2群 牛乳	3群 パジル・ブロッコリー にんじん	4群 きゅうり・しめじ 白菜・かぶ・たまねぎ	5群 はちみつパン じゃがいも	6群 オリーブ油 青じそドレッシング	805 341
12 木	なんとサンキューデー 大豆と昆布のごはん 牛乳 コーン和え 豚肉と五箇山豆腐のケチャップあえ 根深汁	1群 大豆・豚肉 五箇山豆腐	2群 牛乳・昆布	3群 小松菜・にんじん	4群 キャベツ・コーン・ねぎ・大根	5群 ごはん・里いも 砂糖	6群 油・ごま油	873 387
13 金	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター 合わせ漬け 親子煮 アセロラゼリー	1群 卵・鶏肉 高野豆腐	2群 牛乳・わかさぎ	3群 小松菜・にんじん	4群 キャベツ・千切りたくあん 干しいたけ・たまねぎ・グリーンピース	5群 ごはん 小麦粉・じゃがいも	6群 油・ごま	882 515
16 月	ごはん 牛乳(ココアミルク) サバの銀紙焼き ごまひたし 筑前煮	1群 サバ・鶏肉 厚揚げ	2群 牛乳	3群 小松菜・にんじん さやいんげん	4群 大根・もやし・ごぼう れんこん・干しいたけ	5群 ごはん・砂糖	6群 ごま・ごま油	875 396
17 火	ごはん 牛乳 揚げギョウザ はりはり和え 中華かきたまスープ りんごヨーグルト	1群 鶏肉・豚肉 卵・豆腐	2群 牛乳・ヨーグルト	3群 小松菜・にんじん・ニラ	4群 切干大根・たまねぎ キャベツ・えのき・たけのこ・りんご	5群 ごはん・砂糖 ギョウザの皮	6群 油	869 467
18 水	米粉パン 牛乳 ポークコロケ ペンネのケチャップソテー 枝豆とコーンのスープ	1群 豚肉・ベーコン	2群 牛乳	3群 にんじん・ピーマン	4群 にんにく・たまねぎ・枝豆 コーン・白菜・大根・マッシュルーム	5群 米粉パン じゃがいも・ペンネ	6群 油	870 353
19 木	ごはん 牛乳 豆腐と冬野菜のみそマヨ焼き わかめ入りひたし 肉じゃが プリン	1群 五箇山豆腐 牛肉	2群 牛乳・チーズ わかめ	3群 小松菜・にんじん さやいんげん	4群 白菜・ねぎ・キャベツ もやし・たまねぎ・干しいたけ	5群 ごはん じゃがいも	6群 マヨネーズ ごま	885 499
20 金	シーフードカレーライス 牛乳 ウインナー カラフルサラダ	1群 豚肉・いか えび・ウインナー	2群 牛乳	3群 にんじん・トマト	4群 たまねぎ・セロリ・にんにく 生姜・赤パプリカ・きゅうり コーン・ピーチ	5群 ごはん・麦 じゃがいも・さとう	6群 油	867 307

全国学校給食週間 スポーツの歴史 ～始まりの国の料理を食べてみよう！～

23 月	イギリス ～卓球・バドミントン～		1群 牛肉・いんげん豆 鶏肉・ベーコン	2群 牛乳	3群 にんじん ブロッコリー	4群 コーン・にんにく たまねぎ・セロリ・かぶ	5群 ごはん じゃがいも・押し麦	6群 バター・油	892 278
	中国 ～サッカー～		1群 卵・かに 鶏ささみ・豚肉	2群 牛乳・いわし	3群 にんじん	4群 グリンピース・もやし・コーン きゅうり・生姜・にんにく・白菜 たけのこ・ねぎ・干しいたけ	5群 ごはん 砂糖・中華麺	6群 ごま・ごま油 油・アーモンド	852 450
25 水	フランス ～テニス～		1群 鶏肉・ツナ えび・いか	2群 牛乳・チーズ	3群 にんじん ほうれん草・トマト・さやいんげん	4群 たまねぎ・マッシュルーム レモン・ブラックオリーブ にんにく・セロリ	5群 ソフトフランスパン マカロニ・じゃがいも	6群 バター オリーブ油	881 319
	アメリカ ～バスケットボール～		1群 ウインナー 鶏肉・大豆	2群 牛乳	3群 ピーマン・オクラ トマト・にんじん	4群 にんにく・たまねぎ キャベツ・きゅうり コーン・オレンジ	5群 ごはん・麦 砂糖・じゃがいも	6群 オリーブ油 油・マヨネーズ	825 324
27 金	日本 ～相撲・剣道～		1群 魚・豆腐・油揚げ きなこっこ豆	2群 牛乳・わかめ	3群 ほうれん草・にんじん	4群 生姜・白菜・切干大根 大根・ねぎ	5群 ごはん	6群 ごま	840 452
	30 月	わかめごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 ビーフソテー 麻婆大根 りんご		1群 ベーコン・豚肉 豆腐	2群 牛乳・わかめ さんま	3群 にんじん キャベツ・もやし	4群 にんにく・生姜・干しいたけ たけのこ・大根・ねぎ・りんご	5群 ごはん ビーフン	6群 油・ごま油
31 火		ごはん 牛乳 豚肉とレバーの甘酢和え 小松菜のおひたし 里芋のみそ汁		1群 鶏肉・レバー 油揚げ	2群 牛乳	3群 小松菜・にんじん	4群 生姜・切干大根 もやし・白菜・たまねぎ・ねぎ	5群 ごはん・砂糖 里いも	6群 油

26/木

1/27金

1/30日