



1月 給食こんだてよい表

まいつき 19日は 食育の日!!



神崎市学校給食共同調理場
小学校

日	こんだてめい		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	ギ ネ ル kcal	く た し ん つ ば g	し し つ g
	主 食	ぎゅう にゅう	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品				
8月	せいじんのひ											
9月	しぎょうしき											
10月	ごはん	クリスピーチキン	クリスピーチキン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ どうもろこし	せいはいくまい きょうかまい	あぶら		733	23.6	24.6
水	おたのしみ デザートの日	コーンサラダ パンブキンスープ いちごグレープ			かぼちゃ にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ		わふうドレッシング				
11月	おしよがつりょうり わかめごはん (むぎごはん)		わかめごはんのもと ぎゅうにゅう		にんじん	だいこん	せいはいくまい きょうかまい むぎ	さとう	ごま あぶら	561	20.5	13.6
木		いためなます ぞうに	あぶらあげ とりにく		こまつな にんじん	はくさい ごぼう		酢 塩 醤油	削り節 煮干 塩 醤油 酒 みりん			
12月	ごはん		ぎゅうにゅう		にんじん	たまねぎ たけのこ	せいはいくまい きょうかまい	あぶら	酒 塩 醤油 みりん	584	22.5	17.3
金		さといもとなまあげの にももの もやしのごまあえ	あつあげ とりにく		さやいんげん	もやし きゃべつ きゅうり		こんにやく さといも さとう かたくりこ	酒 塩 醤油 みりん			
15月	チキンカレー (むぎごはん)		とりにく どうにゅう いんげんペースト		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ えのき しめじ	せいはいくまい きょうかまい むぎ	あぶら	塩 こしょう	659	24.8	23.2
月		ビーンズサラダ	ツナ ミックスビーンズ		にんじん	たまねぎ えのき しめじ		じゃがいも	醤油 ソース カレールー			
16月	ごはん		ぎゅうにゅう		はねぎ	しょうが にんにく きゅうり キャベツ	せいはいくまい きょうかまい	あぶら	酒 醤油	574	23.9	16.2
火		あかうおのこみだれかけ きりぼしだいこんのあえもの とうふのすましじる	あかうお	わかめ	にんじん はねぎ	きりぼしだいこん えだまめ たまねぎ えのき		かたくりこ さとう	クリーミーフレンチ			
17月	ごはん		ぎゅうにゅう		トマト トマトピューレ		せいはいくまい きょうかまい	あぶら	塩 こしょう 醤油	601	25.6	18.2
水		しおこんぶサラダ たまごスープ	たまご どうふ	しおこんぶ	ほうれんそう にんじん	キャベツ どうもろこし		さとう	醤油 こしょう 酢			
18月	かむかむのひ むぎごはん		ぎゅうにゅう		にんじん	たまねぎ ほくさい えだまめ	せいはいくまい きょうかまい むぎ	あぶら	塩 酢 しょうゆ	649	23.2	23.2
木		にくだんごのあまずあん ごぼうのサラダ	ミートボール ツナ		にんじん	たまねぎ ほくさい えだまめ ごぼう どうもろこし きゅうり		かたくりこ	わふうドレッシング			
19月	たかなそぼろどん (むぎごはん) おたのしみ デザートの日	かんざきしよくの日	とりにく だいずミート	ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん	にんにく ほしいたけ たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい むぎ	あぶら	酒 醤油 みりん	638	22.4	20.7
金		ももゼリー やさいのマヨあえ だいこんのみそしる	なまあげ みそ		さやいんげん こまつな	キャベツ きゅうり どうもろこし		さとう	酢 醤油			
22月	ごはん		ぎゅうにゅう		にんじん はねぎ	だいこん もやし えのき	せいはいくまい きょうかまい	あぶら	煮干し 削り節	620	22.4	20.8
月		さけのメンチカツ きんぴらごぼう はくさいのそぼろじる	さけのメンチカツ さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう		こんにやく さとう	醤油 酒			
23月	ごはん		ぎゅうにゅう		にんじん はねぎ	しょうが たまねぎ ほくさい	せいはいくまい きょうかまい	あぶら	煮干し 削り節 醤油 塩 酒	591	20.6	17.5
火		ハンバーグオニオンソース やさいサラダ コーンスープ	ハンバーグ		こまつな にんじん	たまねぎ きゃべつ		かたくりこ	イタリアンドレッシング			
24月	むぎごはん		ぎゅうにゅう		にんじん	どうもろこし たまねぎ えだまめ えのき	せいはいくまい きょうかまい むぎ	あぶら	塩 ワイン 醤油	575	26.4	18.3
水	むかしのきゅうり	さかなのしおやき たくあんあえ さといものみそしる	さば なまあげ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ		さといも	煮干し 削り節			
25月	ごはん		ぎゅうにゅう		にんじん	たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい	うどんめん	鶏豚だし 削り節	581	25.4	14.7
木	おきなわのり	おきなわうどん	ぶたにく さつまあげ		にんじん	キャベツ えのき		さとう	醤油 塩 酒 みりん			
26月	ごはん		ぎゅうにゅう		にんじん	れんこん ごぼう	せいはいくまい きょうかまい	あぶら	塩 こしょう 酒 醤油	588	25.6	12.3
金	おきなわのり	がめに かけあえ	とりにく さつまあげ こおりどうふ	わかめ	にんじん	たけのこ ほしいたけ だいこん きゅうり		こんにやく	醤油 みりん			
29月	ごはん	チャプチェ	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	りんごピューレ にんにく しょうが	せいはいくまい きょうかまい	ごまあぶら	醤油 酒 みりん	584	22.0	15.7
月	かんこくり	スンドゥブチゲ	とうふ あぶらあげ あかみそ みそ		こまつな はねぎ	たまねぎ ごぼう ほしいたけ たけのこ ほくさい キムチ		ごまあぶら	塩 こしょう			
30月	パエリア		とりにく えび	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	にんにく しょうが	せいはいくまい きょうかまい むぎ	ごまあぶら	豆板醤 鶏ガラスープ			
火	スペインリ	スペインふうサラダ	ミックスペーンズ	チーズ	にんじん	マッシュルーム にんにく		さとう	酒 醤油 塩	518	23.8	16.2
水	ごはん		ぎゅうにゅう		にんじん	たまねぎ にんにく ほくさい しめじ	せいはいくまい きょうかまい	あぶら	カレー粉 塩			
31月	ごはん		ぎゅうにゅう		にんじん	たまねぎ にんにく ほくさい しめじ	せいはいくまい きょうかまい	あぶら	こしょう コンソメ			
水		よせなべふうに	とりだんご とうふ		にんじん	はくさい ごぼう しめじ しろねぎ		こんにやく	醤油 酢	562	21.6	16.8
		ツナサラダ	ツナ		ほうれんそう	キャベツ もやし		マヨネーズ(たまごなし)	削り節 醤油 酒 みりん			

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 今月の平均 601 23.4 18.1
基準値は8~9歳(3,4年生)の場合の値 基準値 650 26.8 18.0



1月24日から30日は

全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。