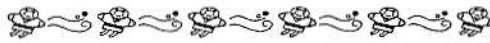


1月 学校給食献立表

鹿島市立学校給食センター R5年度

日 曜	献立名	赤		緑		黄		調味料	エネルギー kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小豆(上) 中豆(下)
		おもに体をつくるものになる		おもに体のちょうしをととのえる		おもにねつや力になる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
10 水	ごはん					こめ			622 21.3 20.0 86.1
	牛乳		牛乳						
	セルフカレーピラフの臭	ぶたにく ひよこまめ		あかピーマン	れんこん たまねぎ えだまめ			酒 カレー粉 塩 コンソメ	
	きのこキャベツのマリネ			にんじん	キャベツ きゅうり ぶなしめじ		ドレッシング	こしょう	
11 木	ごはん					こめ			570 21.3 16.5 89.6
	牛乳		牛乳						
	白菜入りチャブチェ	ぶたにく		ほうれんそう あかピーマン	にんにく はくさい たまねぎ ほししいたけ たけのこ	はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	醤油 みりん 酒 コチジャン	
	キャベツのピリ辛スープ			にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		塩 こしょう 醤油 豆板醤 鶏がらだし	
12 金	ごはん	★日本の味めぐり★ ～群馬県～				こめ			592 27.9 16.7 86.5
	牛乳		牛乳						
	鶏手羽元の甘辛煮	とりにく			にんにく しょうが	さとう		醤油 酒 みりん	
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ きりぼしだいこん	さとう		酢 醤油	
15 月	ごはん					こめ			650 21.3 25.8 89.8
	牛乳		牛乳						
	すき焼き	ぎゅうにく とうふ		にんじん しゅんぎく	はくさい えのきたけ ねぶかねぎ	こんにやく さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	
	みそドレサラダ	みそ			キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	さとう	あぶら ごま	醤油 酢	
16 火	小さいミルクパン					ミルクパン			596 25.1 20.1 80.9
	牛乳		牛乳						
	ミートソーススパゲティ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん トマト あおピーマン	にんにく たまねぎ	スパゲティ	あぶら	トマトケチャップ デミグラスソース ワスターソース コンソメ こしょう	
	ツナサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	あぶら	醤油 酢	
17 水	ごはん					こめ			675 20.7 22.9 100.1
	牛乳		牛乳						
	さつまいもとれんこんの甘酢炒め	ぶたにく		にんじん あおピーマン	れんこん たまねぎ	かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ごま	酒 醤油 酢	
	中華春雨スープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ	はるさめ		酒 醤油 塩 こしょう 中華スープストック 鶏がらだし	
18 木	ごはん					こめ			582 22.4 18.4 85.0
	牛乳		牛乳						
	スパニッシュオムレツ	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	あかピーマン あおピーマン		じゃがいも さとう	あぶら	塩	
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	こしょう	
19 金	ごはん	★行事食:二十日正月★ 『食育の日』				こめ			603 24.5 16.9 92.1
	牛乳		牛乳						
	ぶりの照り焼き	ぶり				さとう		醤油 みりん 塩	
	紅白なます	かつおぶし		にんじん	だいこん	さとう	ごま	酢 醤油 塩	
雑煮	ぶたにく		にんじん こまつな	はくさい ごぼう	もち		酒 醤油 塩 みりん かつお昆布だし		

1月 学校給食献立表



鹿島市立学校給食センター R5年度

日 曜	献立名	赤		緑		黄		調味料	エネルギー kcal 脂質(g) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 小学生以上 中学生以上	
		おもに体をつくるものになる		おもに体のちようしをとのえる		おもにねつや力になる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
22月	麦ごはん	★ハッピーキャロット給食★						こめ むぎ		
	牛乳		牛乳							
	さつまいもときのこのカレー	ぶたにく	だっしふんにゅう こなチーズ	にんじん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ エリンギ グリーンピース りんごビュレ			さつまいも	あぶら	カレールフ トマトケチャップ 醤油 ウスターソース 鶏がらだし
	ごまドレサラダ			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ とうもろこし				ごま ドレッシング	
	福神漬			しそ	だいこん きゅうり れんこん しょうが なたまめ なす					
23火	ごはん							こめ		
	牛乳		牛乳							
	揚げしゅうまい	ぶたにく			たまねぎ しょうが			パンこ さとう こむぎこ	あぶら	塩
	パンサンスー			にんじん	きゅうり きピーマン			はるさめ さとう	ごま	酢 醤油
	八宝菜	ぶたにく えび		ごまつな にんじん	しょうが たまねぎ はくさい だいのこ			かたくりこ	あぶら ごまあぶら	鶏豚湯 醤油 塩 こしょう 鶏がらだし
24水	ごはん	★学校給食始まり献立★						こめ		
	牛乳		牛乳							
	鰻の塩焼き	さば								塩
	高菜の油炒め			たかな				さとう	あぶら ごま	醤油 みりん
	まごわやさしい味噌汁	ぶたにく みそ なまあげ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ			さつまいも	ごま	酒 いりこだし
25木	ごはん	★鹿島うまかばい給食★ ～ 大根 ～						こめ		
	牛乳		牛乳							
	豚肉のにぎやか和え	ぶたにく こおりとうふ		あかピーマン	にんにく えだまめ			かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	塩 醤油 甘酒
	大根サラダ	かつおぶし	かいそうミックス しおこんぶ	にんじん	きゅうり だいこん とうもろこし			さとう	あぶら	酢 醤油
	かまぼこと筒蓴菜のすまし汁	かまぼこ とうふ	チンゲンサイ にんじん		えのきたけ たまねぎ					醤油 塩 みりん かつお昆布だし
26金	ごはん	★我が家のおすすめ料理★						こめ		
	牛乳		牛乳							
	メンチカツ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし キャベツ			パンこ こむぎこ さとう	あぶら	塩
	冬野菜サラダ	まぐろ		ブロッコリー にんじん	だいこん きピーマン			さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ	醤油
	体によく染みる野菜スープ	ワインナー		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ			じゃがいも		塩 こしょう 醤油 コンソメ 鶏がらだし
29月	ごはん	★鹿島まるごと給食★						こめ		
	牛乳		牛乳							
	セルフかし丸寿司の具	あぶらあげ		にんじん	ほししいたけ ごぼう れんこん えだまめ みかんジュース			さとう		醤油 みりん 酒 塩 酢
	有明海の磯巻和え		のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし			さとう		醤油
	鹿島うまかばい汁	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ねぶかねぎ			さといも さつまいも こんにゃく		酒 酒かす いりこだし
30火	小さいミルクパン	★アンコール給食★ ～ 能古見小学校 ～						ミルクパン		
	牛乳		牛乳							
	鶏の唐揚げ	とりにく						かたくりこ	あぶら	塩 こしょう
	りっちゃんサラダ	かつおぶし	しおこんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし			さとう	あぶら	酢 醤油
	粥スープ	たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ			かたくりこ		醤油 塩 かつお昆布だし
ぶどうゼリー				ぶどうがじゅう						
31水	わかめごはん		わかめ					こめ		
	牛乳		牛乳							
	肉うどん	ぎゅうにく かまぼこ		にんじん はねぎ	ごぼう たまねぎ			うどんめん さとう		みりん 醤油 かつお昆布だし
	白菜のゆかり和え			にんじん	はくさい きゅうり					ゆかり
	みかん				みかん					