



1月 給食こんだてよてい表

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日	ごはん		クリスマスチキン	クリスマスチキン	ぎゅうにゅう			あぶら					
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			こまつな にんじん かぼちゃ にんじん	キャベツ どうもろこし	わふうドレッシング			733	23.6	24.6
11日	おしよがつりょうり わかめごはん (むぎごはん)	○	いためなます ぞうに	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう		にんじん こまつな にんじん	だいこん はくさい ごぼう	せいはいくまい きょうかまい むぎ	さとう ごま あぶら	酢 塩 醤油	561	20.5	13.6
12日	ごはん	○	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	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ もやし きゃべつ きゅうり	こんにく さといも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	酒 塩 醤油 みりん	584	22.5	17.3
15日	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	ぎゅうにゅう	にんじん トマト りんごピューレ	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	じゃがいも あぶら	塩 こしょう 醤油 ソース カレールー	659	24.8	23.2
16日	ごはん	○	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	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	しょうが にんにく きゅうり キャベツ	かたくりこ さとう	あぶら	酒 醤油	574	23.9	16.2
17日	ごはん	○	とりにくのトマトソースかけ	とりにく	わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ えのき	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
18日	かむかむのひ むぎごはん	○	しおこんぶサラダ たまごスープ	しおこんぶ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん	キャベツ どうもろこし たまねぎ はくさい えだまめ	さとう かたくりこ	あぶら	醤油 こしょう 酢	649	23.2	23.2
19日	たかなそぼろどん (むぎごはん) おたのしみ デザートの日	○	かんざきしょくの日 ももゼリー やさいのマヨあえ だいこんのみそしる	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 さやいんげん こまつな	にんにく ほししいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし	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
22日	ごはん	○	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	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん はねぎ	ごぼう しょうが たまねぎ はくさい	こんにく さとう	あぶら あぶら ごま	醤油 酒	620	22.4	20.8
23日	ごはん	○	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	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	たまねぎ きゃべつ 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	あぶら	塩 ワイン 醤油	591	20.6	17.5
24日	むぎごはん	○	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	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい むぎ	あぶら	塩 酒 醤油	575	26.4	18.3
25日	ごはん	○	おきなわうどん	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	たまねぎ	うどんめん さとう	あぶら	鶏豚だし 削り節 醤油 塩 酒 みりん	581	25.4	14.7
26日	ごはん	○	ふーちゃんぶるー	ぶたにく どうふ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ えのき	あぶら	塩 こしょう 酒 醤油				
29日	おきなわけんの日	○	がめに かけあえ	とりにく さつまあげ こおりどうふ いか みそ	わかめ	にんじん	れんこん ごぼう たけのこ ほししいたけ だいこん きゅうり	せいはいくまい きょうかまい	あぶら	醤油 みりん 酒 酢	588	25.6	12.3
30日	かんこくりの日	○	チャプチェ スンドゥブチゲ	ぶたにく あかみそ どうふ あぶらあげ あかみそ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	りんごピューレ にんにく しょうが たまねぎ ごぼう ほししいたけ たけのこ はくさい キムチ にんにく しょうが	はるさめ さとう	ごまあぶら	醤油 酒 みりん 塩 こしょう	584	22.0	15.7
31日	パエリア	○	スペインふうサラダ	とりにく えび	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん トマト	マツシユルーム にんにく たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい むぎ	あぶら	カレー粉 塩 こしょう コンソメ	518	23.8	16.2
水	ごはん	○	よせなべふうに ツナサラダ	とりだんご とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい ごぼう しめじ しろねぎ キャベツ もやし	こんにく	あぶら	削り節 醤油 酒 みりん 醤油 酢	562	21.6	16.8

※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。