

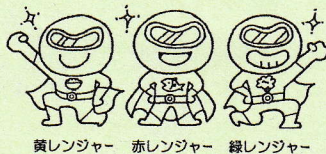
北島町 幼・小・中学校 献立予定表

令和4年 1月

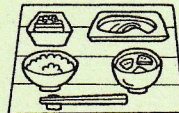
北島町学校給食センター

日	曜日	献立名			材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	牛乳	おかず	血や肉・骨になる	からだの調子をとのえる	熱や力のもとになる	
11	火	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ すまし汁 メープルマフィン	牛乳、さわら、みそ、豆腐、 かまぼこ、わかめ	しょうが、ゆず、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ	ごはん、さとう、マフィン	640kcal 29.4g 17.1g
12	水	ごはん	"	肉じゃが ひじきサラダ	牛乳、豚肉、がんもどき、 ひじき、かまぼこ	こんにやく、たまねぎ、 にんじん、さやいんげん、 キャベツ、とうもろこし	ごはん、油、さとう、 じゃがいも、 ドレッシング	679kcal 26.2g 21.7g
13	木	ごはん	"	豆腐の中華風煮 春巻き	牛乳、豆腐、豚肉、春巻き	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、しめじ、枝豆	ごはん、油、さとう、 かたくり粉	752kcal 27.0g 30.4g
14	金	ハヤシライス	"	みかんのフルーツミックス	牛乳、豚肉、スキムミルク	たまねぎ、しめじ、にんじん、 グリーンピース、もも、パイナップル、 ナタデココ	ごはん、油、 じゃがいも、ゼリー	662kcal 22.0g 16.4g
17	月	米粉パン 大豆ペースト	牛乳	ポークビーンズ 大根サラダ	牛乳、大豆、豚肉、 ひよこ豆、チキンハム	にんにく、たまねぎ、にんじん、 しめじ、パセリ、トマト、大根、 枝豆、とうもろこし	米粉パン、大豆ペースト 油、さとう、ドレッシング	739kcal 33.1g 28.3g
18	火	マーボーれんこん丼	"	ワンタンスープ	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン	にんにく、ねぎ、れんこん、 にんじん、たまねぎ、 チンゲンサイ	ごはん、油、さとう、 かたくり粉、ワンタン	608kcal 21.6g 18.1g
19	水	ごはん	"	さばの生姜煮 きんぴらごぼう	牛乳、さば、豚肉、 さつまあげ、大豆	しょうが、ごぼう、こんにやく、 にんじん、さやいんげん	ごはん、油、さとう、 ごま油	660kcal 26.6g 21.9g
20	木	ごはん はも魚 醤油付けのり	"	高野豆腐のそぼろ煮 ゆかりあえ	牛乳、高野豆腐、大豆、 がんもどき、鶏肉、 味付けのり	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 こんにやく、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり	ごはん、さとう、油、 ごま	615kcal 27.4g 19.5g
21	金	ごはん	"	鶏肉のすだちソースあえ さつま汁	牛乳、鶏肉、豆腐、 わかめ、みそ	すだち、にんじん、ごぼう、 しいたけ、ねぎ	ごはん、かたくり粉、油、 さとう、さつまいも	686kcal 31.4g 17.4g
24	月	米粉パン	牛乳	ほうれん草オムレツ 冬野菜のクリームシチュー	牛乳、オムレツ、鶏肉、 ベーコン	ほうれん草、たまねぎ、 にんじん、はくさい、かぶ、 ブロッコリー	米粉パン、油、 じゃがいも、生クリーム	662kcal 28.3g 24.6g
25	火	ごはん	"	豚肉と角揚げのみそ煮 ツナのすだち酢あえ	牛乳、豚肉、角揚げ、 みそ、ツナ	しょうが、こんにやく、たけのこ、 たまねぎ、にんじん、キャベツ、 さやいんげん、きゅうり、 とうもろこし、すだち	ごはん、油、さとう	638kcal 27.7g 20.7g
26	水	ごはん	"	さわらのフライ ふしめん汁 バックソース	牛乳、さわら、かまぼこ、 油揚げ、わかめ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 しいたけ	ごはん、油、ふしめん	620kcal 22.9g 17.7g
27	木	ごはん	"	れんこんの炒め煮 セルフさつまいもサラダ 卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏肉、さつまあげ、 チキンハム	れんこん、こんにやく、にんじん、 きゅうり	ごはん、油、さとう、 ごま油、さつまいも、 マヨネーズ	611kcal 21.1g 14.8g
28	金	キムチ丼	"	鳴門わかめのスープ ミルクプリン	牛乳、豚肉、ベーコン、 豆腐、わかめ	にんにく、はくさい、キムチ、 もやし、にら、たまねぎ、 にんじん、とうもろこし	ごはん、油、さとう、 ごま油、プリン	641kcal 26.8g 19.4g
31	月	小型米粉パン ゆずジャム	牛乳	焼きそば しゅうまい	牛乳、豚肉、さつまあげ、 青のり、しゅうまい	たまねぎ、にんじん、もやし、 キャベツ	小型米粉パン、ジャム、 焼きそばめん、油	756kcal 31.0g 27.4g

みんながそろえば
栄養満点!



黄レンジャー 赤レンジャー 緑レンジャー



献立は、材料の購入、その他の理由によって、
変更する場合があります。ご了承ください。

小学校3・4年生の 1
1食あたりの栄養価です。

6つの 基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。
6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・ 豆製品 <p>たんぱく質を多く含む食品</p>	2群 牛乳・乳製品、 小魚、海藻 <p>無機質を多く含む食品</p>	3群 緑黄色野菜 <p>ビタミンAを多く含む食品</p>	4群 そのほかの野菜、 果物 <p>ビタミンCを多く含む食品</p>	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖 <p>炭水化物を多く含む食品</p>	6群 油脂 <p>脂質を多く含む食品</p>
--	---	--	---	---	----------------------------------