

1月分学校給食献立表

R7.1.9
武雄市立東川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		
8	☆2学期後半開始☆ 給食はありません								
9 ・ 木	ベーコンときのこのスープパゲティ	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・エリンギ・しめじ	スパゲティ	油	塩・こしょう・コンソメ	621
	牛乳		牛乳						21.1
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゅうり・ホールコーン		ドレッシング		28.6
	りんごのマフィン	たまご	牛乳		りんご	ホットケーキミックス 砂糖	油		1.4
10 ・ 金	少なめごはん					こめ			636
	牛乳		牛乳						27.6
	松風焼き	鶏肉・豆腐・みそ たまご	牛乳		たまねぎ・しょうが	砂糖・パン粉	ごま	酒	17.1
	紅白なます	かつお節		にんじん	だいこん	砂糖		塩・酢・しょうゆ	1.8
13 月	☆★成人の日★☆								
	ごはん					こめ			638
	牛乳		牛乳						25.2
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・砂糖 こんにゃく	油	しょうゆ・みりん	13.6
14 ・ 火	納豆和え	納豆・かつお節		こまつな・にんじん	えのきだけ			しょうゆ・みりん	1.7
	いりこのごまがらめ		いりこ			砂糖	ごま	しょうゆ・みりん	
	ごはん					こめ			669
	牛乳		牛乳						31.1
15 ・ 水	魚の西京焼き	ホキ・みそ				砂糖			20.9
	ごま和え			ほうれん草・にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ・みりん	1.8
	かきたま汁	たまご・鶏肉・豆腐 (かつお節)	(昆布)	小ねぎ	たまねぎ・えのきだけ	でんぷん		しょうゆ・酒・塩	
	ごはん					こめ			678
16 ・ 木	☆おにぎり弁当の日☆	<p>「おにぎり弁当の日」です。 おにぎりはラップでつくろう!</p> <p>・なるべく自分で作りましょう。 ・具や形は自由です。 手には見えないばい菌がいっぱいいて、洗っても完全にはきれいになりません。だから直接ごはんに触れないよう、ラップに包んでおにぎりをつくりましょう。</p> <p>・自分で食べきれぬ数を持ってきましょう!</p> <p>※図書室にも「お弁当の本」がいっぱいあります。</p>							
	牛乳		牛乳						27.6
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ	チーズ			米粉・小麦粉	油	カレー粉	20.3
	浦上そば	豚肉・さつま揚げ		にんじん	ごぼう・もやし	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	2.9
17 ・ 金	温泉みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん・小ねぎ	はくさい・えのきだけ			重曹	
	ごはん					こめ			652
	牛乳		牛乳				ごま	塩	23.2
	焼き魚	さば						塩	18.0
20 ・ 月	高菜漬けの油炒め			高菜漬け			油・ごま		3.2
	だいこんとさつまいものみそ汁	みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん	さつまいも			
	少なめごはん					こめ			596
	牛乳		牛乳						19.0
21 ・ 火	だまご鍋	鶏肉			ごぼう・まいたけ 根深ねぎ	こめ・でんぷん こんにゃく		しょうゆ・みりん 塩・酒・がらスープ	13.3
	すき昆布の炒め煮	さつま揚げ	昆布	にんじん	たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ・みりん	2.1
	ももゼリー				もも	ゼリーの素			
	チキンカレー (麦ごはん)					こめ・むぎ			676
22 ・ 水	チキンカレー (カレー)	鶏肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	カレーパウダー・ソース	21.2
	牛乳		牛乳					しょうゆ・ケチャップ	18.9
	りっちゃんサラダ	ロースハム・かつお節	塩昆布	にんじん・トマト	キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖	油	酢・塩・こしょう	2.3
	↑↑↑1年生国語「サラダでげんき」というお話の中に出てくる、「りっちゃん」がつくるサラダを再現します! 病気のおかあさんを元気にするために、りっちゃんがつくったサラダです								
23 ・ 木	コッペパン					コッペパン			610
	黒豆きな粉クリーム/牛乳		牛乳			黒豆きな粉クリーム			24.1
	ピーマンの肉詰め	牛肉・豚肉・たまご	牛乳	青ピーマン	たまねぎ	パン粉・小麦粉		塩・こしょう	25.9
	野菜ソテー			ほうれん草・にんじん	ホールコーン・もやし		油	塩・こしょう	3.0
白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい			塩・こしょう・コンソメ		

1月分学校給食献立表

R7.1.9
武雄市立東川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類			食塩相当量(g)	
24 ・ 金	ごはん	武雄食の日:若楠ポーク+青梗菜								696	
	牛乳		牛乳							25.1	
	若楠ポークのおろしカツ	豚肉・たまご			だいこん・しょうが	小麦粉・パン粉	油	塩・こしょう しょうゆ・みりん		22.0	
	武雄産チンゲン菜のみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	(煮干し)	チンゲン菜	たまねぎ・えのきだけ	じゃがいも				1.8	
27 ・ 月	少なめごはん									641	
	牛乳		牛乳							20.0	
	きつねうどん	油揚げ・(かつお節)	(昆布)	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・ごぼう	うどん・砂糖		しょうゆ・塩		17.1	
	にんじんとえだまめのサラダ			にんじん	ホールコーン・えだまめ		マヨネーズ・ごま	塩・こしょう		2.3	
	りんご				りんご						
28 ・ 火	ごはん									609	
	牛乳		牛乳							22.8	
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・赤みそ		にんじん・にら	たまねぎ・干しいたけ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油・ごま油	テンメンジャン・みりん トウバンジャン・しょうゆ		17.8	
	中華和え	たまご・ロースハム		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	酢・しょうゆ		1.9	
29 ・ 水	ごはん									678	
	牛乳		牛乳							23.8	
	いわしのフライ	いわし				小麦粉・パン粉	油			21.2	
	ブロッコリー入りタルタルソース	たまご		ブロッコリー	たまねぎ・きゅうり	砂糖	マヨネーズ	酢・塩・こしょう		1.6	
30 ・ 木	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ	昆布粉	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも さといも・こんにゃく	油				
	ごはん									625	
	牛乳		牛乳							22.7	
	プーパッポンカレー	たまご かにかま・豆乳		青ピーマン・赤パプリカ	たまねぎ・セロリー にんにく	でんぷん	油	トウバンジャン・酒 カレー粉・塩・こしょう オイスターソース		14.6	
31 ・ 金	春雨スープ	鶏肉								2.4	
	ごはん									666	
	牛乳		牛乳							28.3	
	擬製豆腐	たまご・豆腐・鶏肉	干しひじき	にんじん・小ねぎ	干しいたけ	砂糖	油	塩・しょうゆ・酒		20.7	
	大豆の磯煮	大豆・さつま揚げ	莖わかめ	にんじん	ごぼう・えだまめ	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん		2.6	
だいこんのみそ汁	厚揚げ・みそ	干しわかめ・(煮干し)	葉ねぎ	だいこん・えのきだけ							

武雄市産
キャベツ使用

世界味めぐり
タイ

福田校長先生に
おすすめのタイ料理を
教えていただきました！

武雄市産
キャベツ使用