



給食予定献立表《前半》

令和3年1月29日 福島小学校

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

日	こんだて 献立メニュー	食べ物の主な働きや栄養						栄養価			
		あかいろ なかま 赤色の仲間 からだ にく 体(血や肉)をつくる	みどりいろなかま 緑色の仲間 からだ しょうじょ 体の調子を整える	きいろ なかま 黄色の仲間 ねつ ちから 熱や力のもとになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)			
1 (月)	ごはん 豚大根のごま味噌煮 ブロッコリーのマヨたま和え 吹雪汁	豚肉 卵 かつお節 豆腐	牛乳	ごねぎ ブロッコリー ほうれん草 にんじん	大根 キャベツ 玉ねぎ 椎茸 長ねぎ	精白米 強化米 片栗粉	ごま マヨネーズ	607	28.4	19.2	1.7
2 (火)	ごはん いわしの蒲焼き カリカリ大豆サラダ まめ味噌汁 無添加味付のり	いわし 大豆 しらす干し 油揚げ 豆乳 味噌	牛乳 わかめ のり	にんじん	キャベツ きゅうり 長ねぎ 白菜 玉ねぎ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖	米ぬか油 ごま	655	29.3	21.8	2.2
3 (水)	すんきチャーハン もやしの中華和え ワンタンスープ 国産伊予柑フレッシュ	豚肉 卵 かつお節 ちくわ ハム	牛乳	ほうれん草 にんじん にら すんき	もやし 白菜 椎茸 長ねぎ	精白米 ワントンの皮	米ぬか油 ごま油	578	22.4	19.2	2.4
4 (木)	カレードリア かみかみサラダ キャベツとウインナーのスープ *1、6年生スキー教室*	豚肉 さきいか ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ 枝豆 大根 キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 薄力粉 カレー粉	米ぬか油 バター ごま油	630	25.9	25.7	2.7
5 (金)	ごはん 揚げ鯖のおろしかけ 梅ドレサラダ さといものみそ汁	鯖 ささみフレーク 味噌	牛乳	水菜 にんじん	大根 キャベツ きゅうり 梅 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 さといも	米ぬか油	686	30.0	22.8	2.4
8 (月)	ハヤシライス 大根と水菜のサラダ フルーツ白玉	豚肉 ツナフレーク	牛乳 チーズ クリーム	にんじん 水菜 赤ピーマン	玉ねぎ エリンギ グリーンピース 大根 キャベツ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	精白米 強化米 白玉団子 上白糖	米ぬか油	738	24.8	18.8	2.5
9 (火)	麦ごはん ささみのレモン風味揚げ ダブルポテトサラダ たっぷり野菜スープ	鶏ささみ ハム	牛乳	にんじん 小松菜	レモン果汁 きゅうり キャベツ 玉ねぎ もやし とうもろこし	精白米 強化米 米粒麦 片栗粉 三温糖 じゃがいも さつまいも	米ぬか油 マヨネーズ	639	27.9	18.0	2.0
10 (水)	ごはん まんだいのねぎ味噌焼き 磯香和え 塩ちゃんこ風汁	まんだい 味噌 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん にら	長ねぎ キャベツ もやし 白菜 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 しらたき	マヨネーズ	594	30.6	18.4	1.8
11 (木)	建国記念日										
12 (金)	コッペパン ポークビーンズ ごまドレサラダ コーンと卵のスープ ココアプリン	豚肉 ベーコン 大豆 系かまぼこ 卵	牛乳	ブロッコリー チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	コッペパン じゃがいも 三温糖 片栗粉 ココアプリン	米ぬか油 ごま	572	27.0	20.0	3.3