



1 月 分 献 立 表

令和4年

小学校

松伏町学校給食センター

日付	曜日	スプーン	こんだて		あか	き	みどり	えいようか		
			しゅしょく	おかず	ちやにくになるもの	ねつちからになるもの	からだのちやしをととのえるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
11	★ 火	○	むぎごはん	とりにくどん おしるこ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめあぶら さとう あずき もち	こんにやく たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	667	27.8	
12	水	○	ごはん	はくさいのちゅうかスープ にらまんじゅう 3ねん〜2こ ナムル	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま さとう	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ こねぎ にらまんじゅう こまつな にんじん だいこん もやし	637	27.7	
13	木	スプーン	じこなうどん	ミートソース チーズオムレツ コーンサラダ	ぶたにく チーズオムレツ のむヨーグルト	めん こめあぶら バター こむぎこ デミグラスソース さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	666	26.8	
14	金	○	ごはん	なまあげのみそしる あじのしおこうじやき れんこんのきんぴら	なまあげ あじしおこうじつけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら ごま さとう	だいこん たまねぎ こまつな れんこん にんじん こんにやく	600	28.9	
17	月	スプーン	むぎごはん	ビビンバ ビーフのごもくいため	ぶたにく えび ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら こめあぶら ビーフ	にんじん だいこん ぜんまい だいずもやし もやし ほうれんそう たけのこ にら しいたけ にんにく たまねぎ ピーマン しめじ	667	28.1	
18	火	○	ごはん	いりどり わかさぎカリカリフライ 2ほん ごまあえ	とりにく わかさぎフライ ぎゅうにゅう	こめ さといも こめあぶら さとう ごま	ごぼう れんこん たけのこ にんじん こんにやく こまつな はくさい もやし	656	24.2	
19 にち は し ゃ く い く の ひ										
19	水	スプーン	コッペパン	コーンチャウダー ハンバーグ ケチャップソース むらさきキャベツいり コールスロー	ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう ハンバーグ	パン じゃがいも バター こめあぶら さとう マヨネーズ	とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム ポタージュベース キャベツ レッドキャベツ きゅうり	683	26.6	
20	木	○	ちゅうか おこわ	はるさめスープ パオズ パブリカのいためもの	やきぶた えび とりにく パオズ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごまあぶら さとう はるさめ でんぶん こめあぶら	たけのこ しいたけ もやし にんじん チンゲンサイ きピーマン あかピーマン たまねぎ きくらげ	641	28.1	
21	金	スプーン	むぎごはん	わふうカレー たくあんとキャベツの あえもの チョコクレープ	とりにく とりレバー ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも カレールウ こめあぶら ごま チョコクレープ	たまねぎ にんじん だいこん れんこん ごぼう しょうが にんにく たくあん キャベツ きゅうり	728	24.9	
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん・・・1/24～1/30 とうきオリンピックでかつやくがきたいされるせんしゅのしゅっしんちや、かいさいち「ちゅうごく」のこんだてをいれました								24日(月)・・・スキージャンプ 25日(火)・・・フィギュアスケート 26日(水)・・・スノーボード 27日(木)・・・かいさいち 28日(金)・・・フィギュアスケート	たかなし さら きひら りか ひらの あゆむ ちゅうごく はにゅう ゆづる	
24	★ 月	○	ほっかいどう ごはん	いしかりなべ しろいとだらの しろしょうゆやき じゃがいものそぼろに	さけ とうふ しろいとだら とりにく ぎゅうにゅう	こめ さけかす こめあぶら じゃがいも さとう	だいこん にんじん しゅんぎく こんにやく ねぎ	588	28.2	
25	火	○	ひょうごけん ごはん	そうめんじる かつめし ゆでキャベツ	かまぼこ あぶらあげ チキンカツ ぎゅうにゅう	こめ そうめん こめあぶら デミグラスソース バター	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり	638	24.0	
26	水	○	にいがたけん ごはん	スキーじる とりにくのはちみつソース くるまぶとかぶのにももの	ぶたにく とうふ とりにく ふ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こめあぶら ごま はちみつ でんぶん さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにやく かぶ かぶのは	621	29.2	
27	木	スプーン	ちゅうごく ちゅうかめん	ジャージャーめん あんにとらふ	ぶたにく ぎゅうにゅう	めん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら あんにとらふ	たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく みかん パインアップル おうとう	698	28.0	
28	金	○	みやぎけん ごはん	はっとじる けせんぬまさんカツオカツ きりほしだいこんの ソースいため	とりにく かつおフライ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ すいとん こめあぶら	にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな きりほしだいこん もやし	685	27.6	
31	月	スプーン	しゅくパン 1ねん こめこパン	さつまいものシチュー ブロッコリーサラダ	とりにく ベシャメルソース ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう コーヒーミルク	パン さつまいも こめあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ とうもろこし	645	25.8	
								へいきん	655	27.1

※献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※(★)印の日に、放送用資料があります。

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※「スプーン」は 印のついた日に持ってきましょう。



1/21のチョコクレープは、松伏町PTA連合会からのプレゼントです。

コロナ対策を頑張っているみんなに

ハッピースイーツ!