



1月 きゅうしょくこんだてひょう



令和3年度

給食回数 12回

相模原市立桜台小学校

ひにち ようび	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー kcal	脂質 g
		あかのたべもの けつえき・きんにく・ほねになる	きいろのたべもの エネルギーになる	みどりのたべもの からだのちようしきをとのえる	たんぱく質 g	食塩相当量 g
14 金	チョコチップパン ホキのだいすあえ キャベツとぶたにくのスープ	ぎゅうにゅう ホキ だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう パン あぶら しょうしんこ さとう	しょうが キャベツ ほししいたけ にんじん	641 30.1	26.5 2.6
17 月	ごはん きんめだいのにつけ けんちんじる いよかん	ぎゅうにゅう きんめだい ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ごはん あぶら さとう さといも こんにゃく	しょうが にんじん ほうれんそう だいこん ながねぎ ごぼう いよかん	660 28.4	15.1 2.6
18 火	わかめごはん しらたまそうに こえびとだいすのからあげ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう うすらたまご だいす かまぼこ わかめごはんのもと けんさきえび	ぎゅうにゅう ごはん あぶら しらたまご さといも でんぷん	にんじん ほうれんそう ほししいたけ だいこん ながねぎ	646 24.7	17.3 2.6
19 水	きびごはん ぶりのゆうあんやき にびたし(もやし) みそしる	ぎゅうにゅう ぶり ぎゅうにゅう はなかつお あぶらあげ とうふ なまわかめ	ぎゅうにゅう ごはん あぶら きび さとう じゃがいも	しょうが もやし にんじん ゆずかじゅうこまつな ながねぎ	590 27.4	16.2 2.6
20 木	コッパン ふゆやさいのカレーシチュー フルーツジュレ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	ぎゅうにゅう パン あぶら さといも ゼリーふんまつ こむぎこ マーガリン	ごぼう ほんしめじ パインかん れんこん しょうが りんごかん にんじん グリーンピース みかんかじゅう たまねぎ はくとうかん	669 25.5	25.4 2.6
21 金	ごはん しらすいりたまごやき いしかりじる てづくりなめたけ	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう しらすぼし とうふ さけ	ぎゅうにゅう ごはん あぶら さとう じゃがいも	こまつな だいこん えのきだけ にんじん ながねぎ	637 29.8	15.8 2.3
24 月	むぎごはん やしししゃも はくさいのおかかあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう しししゃも ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ はなかつお ぶたにく	ぎゅうにゅう ごはん あぶら むぎ じゃがいも こんにゃく	はくさい にんじん ほうれんそう こまつな ながねぎ	635 27.4	19.2 2.5
25 火	スバグティミートソース はくさいのソテー とうにゅうマドレーヌ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ たまご ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう スバグティ あぶら ホットケーキ さとう バター アーモンド	にんじん セロリ はくさい たまねぎ マッシュルーム エリンギ しょうが パセリ チンゲンサイ にんにく トマトかん トマトピューレ	622 24.7	22.3 2.4
26 水	にんじんチャーハン ひじきサラダ もずくスープ カシューナッツ	ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにゅう まぐろかん もずく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん カシューナッツ	にんじん しょうが だけのこ こまつな キャベツ ながねぎ だいこん	588 24.4	21.4 2.3
27 木	ごはん だいすとこんさいのごまに すましじる ほんかん	ぎゅうにゅう だいす ぎゅうにゅう とりにく とうふ うすらたまご	ぎゅうにゅう ごはん あぶら さとう ねりごま ごま	ごぼう にんじん えのきだけ れんこん こまつな ほんかん	647 24.2	18.2 2.2
28 金	アーモンドトースト ひよこまめスープ ごぼうソテー	ぎゅうにゅう ひよこまめ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう パン あぶら マーガリン じゃがいも アーモンド さとう	かぶ たまねぎ ごぼう にんじん こまつな にんにく パセリ	642 22.8	27.6 2.9
31 月	カレーなんぼんうどん さつまいもスティック わふうツナサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ まぐろかん	ぎゅうにゅう うどん あぶら さとう でんぷん さとう さつまいも ごま	たまねぎ こまつな とうもろこし にんじん だいこん みかん	613 21.1	22.1 2.0

*材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

<今月の平均提供栄養量>

*栄養価は、中学年の量のもです。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
633	25.9	20.6	2.5