

1月 使用食品一覧表＊栄養価

十日町市中央学校給食センター

日	献立名	おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	主な栄養素 (中学年)
8 木	ごはん	米			エネルギー 645 kcal
	セルフそぼろ丼の具	さとう,油	ぶた肉,とり肉	玉ねぎ,しょうが,えだまめ,とうもろこし	たんぱく質 26.4 g
	小松菜とわかめの サラダ	さとう,油	わかめ	こまつな,キャベツ,だいこん	カルシウム 328 mg
	豆腐と野菜のスープ		とうふ,ベーコン	はくさい,エリンギ,にんじん,玉ねぎ	食塩相当量 2.2 g
9 金	コシヒカリご飯	米			エネルギー 697 kcal
	ハヤシライス	じゃがいも,油,ハヤシルウ	ぶた肉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん, エリンギ	たんぱく質 23.4 g
	大豆の甘辛和え	かたくり粉,油,さとう	大豆		カルシウム 287 mg
	キャベツのさっぱり おひたし			キャベツ,もやし,にんじん,とうもろこし	食塩相当量 2.4 g
13 火	ごはん	米			エネルギー 605 kcal
	赤魚のカレー焼き	ノンエッグマヨネーズ	赤魚	しょうが	たんぱく質 26.2 g
	茎わかめのきんぴら	油,さとう	ぶた肉,茎わかめ	にんじん,しらたき,ごぼう,さやいんげん	カルシウム 305 mg
	じゃがいもとふの みそ汁	じゃがいも,うずまきふ	油揚げ,みそ	にんじん,玉ねぎ,ねぎ	食塩相当量 2.2 g
14 水	コシヒカリご飯	米			エネルギー 628 kcal
	ひじきとじゃこの手作り ふりかけ	さとう	ひじき,かつおぶし,ちりめんじゃこ	きくらげ	たんぱく質 22.5 g
	れんこんサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ハム	キャベツ,にんじん,きゅうり,れんこん	カルシウム 353 mg
	大根のそぼろ煮	油,かたくり粉	ぶた肉,あつあげ	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,だいこん, さやいんげん,しょうが	食塩相当量 1.8 g
15 木	ごはん	米			エネルギー 658 kcal
	春巻き	油,はるさめ,小麦粉	ぶた肉	にんじん,玉ねぎ,キャベツ	たんぱく質 19.7 g
	中華和え	さとう,ごま油		キャベツ,もやし,とうもろこし,にんじん	カルシウム 324 mg
	厚揚げの中華とろみ スープ	かたくり粉	ぶた肉,あつあげ	にんじん,玉ねぎ,しいたけ,チンゲンツアイ, しょうが	食塩相当量 1.8 g
16 金	ごはん	米			エネルギー 672 kcal
	鶏肉の照り焼きソース がけ	さとう,かたくり粉	とり肉	しょうが	たんぱく質 25.9 g
	ひじきサラダ	さとう,油	ひじき,ハム	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし	カルシウム 296 mg
	冬野菜のポトフ	じゃがいも	とり肉,ベーコン	玉ねぎ,にんじん,はくさい,だいこん,パセリ	食塩相当量 2.0 g
	みかん			うんしゅうみかん	
19 月	ゆで中華麺	ゆで中華麺			エネルギー 643 kcal
	生姜しょうゆラーメン スープ	かたくり粉	ぶた肉,なると	もやし,にんじん,キャベツ,メンマ, ほうれんそう,ねぎ,しょうが,にんにく	たんぱく質 26.9 g
	ターサイパオズ	小麦粉,パン粉,油	ぶた肉,とり肉,ひじき	キャベツ,玉ねぎ	カルシウム 286 mg
	大根の甘酢和え	さとう		だいこん,きゅうり,にんじん	食塩相当量 3.2 g
20 火	キャロットピラフ	米	とり肉	にんじん,とうもろこし,赤ピーマン	エネルギー 667 kcal
	雪山クリームソース	じゃがいも,ホワイトルウ,油	とり肉,ぶた肉,ベーコン,白いんげん豆, 豆乳	にんじん,玉ねぎ,はくさい,ぶなしめじ, ブロッコリー,パセリ	たんぱく質 20.4 g
	雪ん子サラダ	星形マカロニ,さとう,油	カッテージチーズ	キャベツ,にんじん,きゅうり	カルシウム 332 mg
					食塩相当量 3.0 g

日	献立名	おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	主な栄養素 (中学年)
21 水	ごはん	米			エネルギー 657 kcal
	とうふのピリ辛炒め	油,さとう,かたくり粉	あつあげ,ぶた肉	にんじん,玉ねぎ,青ピーマン,しょうが, にんにく	たんぱく質 23.1 g
	ダブルポテトサラダ	じゃがいも,さつまいも,ノンエッグマヨネーズ		キャベツ,きゅうり	カルシウム 381 mg
	かきたまコーンスープ	かたくり粉	たまご,とうふ	とうもろこし,玉ねぎ,チンゲンツアイ, にんじん	食塩相当量 1.8 g
22 木	コシヒカリご飯	米			エネルギー 607 kcal
	たらのトマトチゲ鍋の たら	かたくり粉,油	たら	しょうが	たんぱく質 24.8 g
	チャプチェ	はるさめ,ごま油,さとう	ぶた肉	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ, ぶなしめじ,にら	カルシウム 305 mg
	たらのトマトチゲ鍋の チゲ鍋	さとう	焼き豆腐	にんじん,玉ねぎ,はくさい,えのきたけ,トマ ト	食塩相当量 1.8 g
23 金	ごはん	米			エネルギー 626 kcal
	ねぎ塩豚丼	ごま油,さとう,かたくり粉	ぶた肉	玉ねぎ,にんじん,もやし,にら,ねぎ, しょうが,にんにく	たんぱく質 26.9 g
	切干大根のごまドレ サラダ	さとう,油,すりごま	ハム	切干しだいこん,キャベツ,とうもろこし	カルシウム 318 mg
	ワンタンスープ	ワンタン	とり肉	はくさい,玉ねぎ,にんじん,しいたけ, チンゲンツアイ	食塩相当量 2.4 g
26 月	ごはん	米			エネルギー 705 kcal
	柿の種のザクザク チキンカツ	小麦粉,パン粉,柿の種,油	とり肉		たんぱく質 28.5 g
	こんにゃくサラダ	油,さとう		こんにゃく,とうもろこし,にんじん,きゅうり, もやし	カルシウム 272 mg
	米粉の豆乳スープ	じゃがいも,米粉	ベーコン,豆乳	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム, グリーンピース	食塩相当量 2.1 g
27 火	ごはん	米			エネルギー 612 kcal
	豚肉のスタミナ炒め	油,さとう,かたくり粉	ぶた肉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,にら	たんぱく質 25.1 g
	小松菜の塩昆布 ナムル	ごま油	塩昆布	こまつな,もやし,にんじん,とうもろこし	カルシウム 293 mg
	トックスープ	トック	とり肉	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ, チンゲンツアイ	食塩相当量 2.2 g
28 水	コシヒカリご飯	米			エネルギー 691 kcal
	米粉deハンバーグ グラタン	油,米粉,パン粉	とり肉,ぶた肉,ベーコン,豆乳,粉チーズ	玉ねぎ,ほうれんそう	たんぱく質 24.2 g
	米粉マカロニのサラダ	米粉マカロニ,ノンエッグマヨネーズ		キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし	カルシウム 465 mg
	白菜の塩麴スープ		ぶた肉	はくさい,玉ねぎ,にんじん,えのきたけ	食塩相当量 2.1 g
29 木	ごはん	米			エネルギー 701 kcal
	豆腐ときのこの あんかけ丼	油,かたくり粉	とうふ,ベーコン	玉ねぎ,はくさい,にんじん,たけのこ, チンゲンツアイ,ぶなしめじ,えのきたけ, エリンギ	たんぱく質 21.1 g
	焼きビーフン	ビーフン,ごま油	ぶた肉	もやし,キャベツ,にんじん,青ピーマン	カルシウム 304 mg
	お米で作ったりんごの タルト	お米で作ったりんごのタルト			食塩相当量 2.1 g
30 金	ごはん	米			エネルギー 685 kcal
	さばの米粉揚げ	米粉,コーンスターチ,油	さば	しょうが,にんにく	たんぱく質 25.4 g
	磯香あえ		のり	たてのこしな,もやし,にんじん,とうもろこし	カルシウム 299 mg
	きりたんぽ汁	きりたんぽ	とり肉	にんじん,ごぼう,しらたき,水菜,ねぎ	食塩相当量 1.8 g

* 200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は、【おもに体をつくる】食品の仲間に分類されます。
* こんにゃくは芋類ですが、体内での働きからあえて【おもに体の調子を整える】食品の仲間に分類しています。