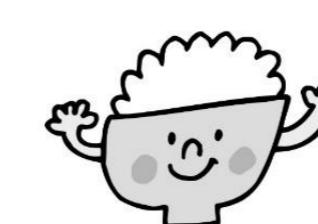




1月 こんだてひょう

【今月の栄養価】
 エネルギー = 681Kcal (650Kcal)
 たんぱく質 = 26.9g (21.1g~32.5g)
 糖質 = 21.5g (14.4g~21.6g)

*栄養価（基準値）は、小学校3・4年生の数値です。



弟子屈町学校給食センター

日曜日	こんだけい しゅしょく	ふくしょく	黄のなかま 熱や力のもとになるもの	赤のなかま 血や肉や骨になるもの	緑のなかま 体の調子を整えるもの
15日 木曜 ごはん	ハヤシライス だいこんのレモンあえ	* こめ いち・ハヤシルウ・バター・さとう・あぶら さとう	ぶたにく 牛乳	牛乳	* たまねぎ・にんじん・しいたけ・トマトピューレ・グリンピース だいこん・きゅうり・レモン・にんじん
			ぶたにく	ぶたにく・たまご・あけ・こうやどうふ 牛乳	* しめじ・にんじん・ながねぎ・ごぼう・しいたけ・しょうが
16日 金曜 うどん	ぶたにくときのこのあんかけうどん じゃがいものそぼろに	うどん・でんぶん・こまあぶら いも・さとう・あぶら	ぶたにく・たまご・あけ・こうやどうふ 牛乳	牛乳	* たまねぎ・グリンピース・しょうが
			とりにく	牛乳	にんにく・しょうが
19日 月曜 ☆わかめごはん	☆とりのからあげ (2c) ☆かんこくふうサラダ ☆コーンスープ	こめ・ごま・さとう でんぶん・あぶら・みすあめ・こめこ ごまあぶら・さとう・ごま バター	わかめ ぶたにく	牛乳	きゅうり・キャベツ・ながねぎ・しょうが・にんにく
			ぎゅうにゅう	牛乳	* コーン・たまねぎ・パセリ
20日 火曜 コッペスライス	ポテトミートグラタン たまごスープ りんごジャム	こむぎこ バター・いも さとう・コーンスター	ぶたにく・チーズ たまご・とりにく 牛乳	牛乳	* たまねぎ・にんじん・しめじ・グリンピース・トマト・にんにく にんじん・こまつな・しいたけ・ながねぎ
					りんご
21日 水曜 ごはん	だいこんとぶたにくのもの もやしのサラダ (みそ・マヨネーズ) みそしる (ワカ)	こめ さとう・あぶら マヨネーズ・ごま わかめ・とうふ	ぶたにく 牛乳	牛乳	ながねぎ・だいこん・しょうが もやし・きゅうり・にんじん ながねぎ
22日 木曜 ごはん	チキンカレー サワーキャベツ	* こめ いち・カレールー・ハヤシルウ・バター・あぶら さとう	とりにく 牛乳	牛乳	* たまねぎ・にんじん・りんご・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・レモン
23日 金曜 ラーメン	みそやさいラーメン フルーツヨーグルトあえ	ラーメン・バター・ごま なまクリーム・さとう	ぶたにく・とりにく 牛乳	牛乳	* たけのこ・にんじん・もやし・たまねぎ・コーン・にんにく・はくさい ・ながねぎ・しょうが
			ヨーグルト	牛乳	みかん・パイナップル・もも・バナナ
26日 月曜 ごはん	ましゅうわぎゅうの にこみにくどん はくさいのおひたし みそしる (とうふ・ねぎ)	* あかワイン * こめ さとう かつお 牛乳 とうふ・あげ	ぎゅうにく (ましゅうわぎゅう) 牛乳	牛乳	* たまねぎ・つきこんにゃく・しょうが はくさい・こまつな・しめじ ながねぎ
27日 火曜 ミルクロールパン	チーズフォンデュコロッケ プロッコリーのツナあえ おおむぎのスープ	こむぎこ いち・さとう・パンこ・こむぎこ ・あぶら・ごめこ・でんぶん マカロニ・マヨネーズ おおむぎ・バター・なまクリーム・いも	チーズ・だっしふんにゅう・だいす まぐろ 牛乳	牛乳	プロッコリー・にんじん・きゅうり * たまねぎ・にんじん・パセリ
			ベーコン	牛乳	
28日 水曜 ごはん	☆ビビンバ チヂミ トックスープ	* こめ さとう・あぶら・ごまあぶら・ごま あぶら・ごめこ トック (ごめこ)	ぶたにく (てしかがポーク) 牛乳	牛乳	ほうれんそう・もやし・にんじん・にんにく・はくさい・しょうが ねぎ・にんじん にんじん・チングンさい・しいたけ・ながねぎ
29日 木曜 ごはん	くじらのたつたあげ こまつなのおひたし いなかじる	こめ あぶら・でんぶん・もちごめ・こめ・ こむぎ・みすあめ・さとう いも	くじら・だいす・たまご かつお 牛乳 とうふ	牛乳	りんご・たまねぎ・しょうが・にんにく こまつな・もやし・ぬなしめじ ながねぎ・にんじん・ごぼう・つきこんにゃく
30日 金曜 スパゲッティ	スパゲッティミートソース パンプリン ※すだちゼリー (弟高3年生)	スパゲッティ・バター・さとう・あぶら パン・さとう・なまクリーム・こむぎこ さとう・でんぶん・みすあめ	ぶたにく・だいす たまご・ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳	* たまねぎ・にんじん・グリンピース・にんにく・トマト すだち

*都合により献立・材料等が変更になることがありますので、ご了承ください。

*牛乳は毎日つきます。

★印は弟子屈または弟子屈でつくられた食べ物です。



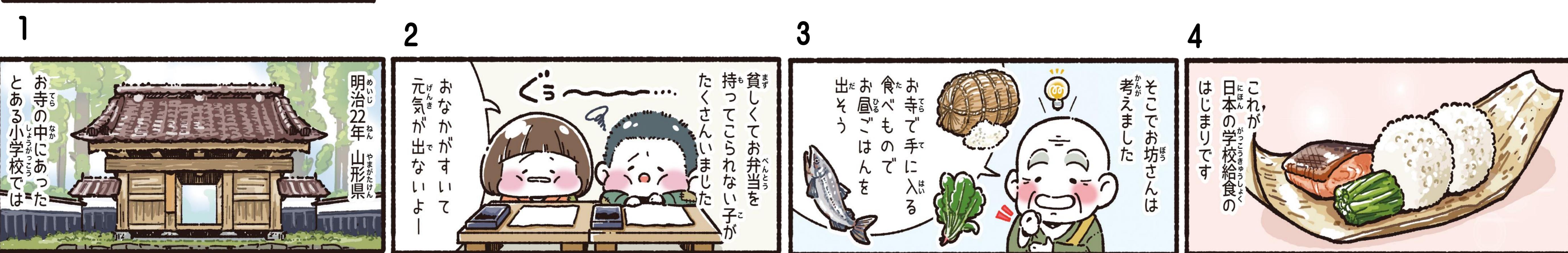
おむすびの日

たのむすびの
ものの大切さと、みんなで
支え合う心を学ぶ日にしましょう。



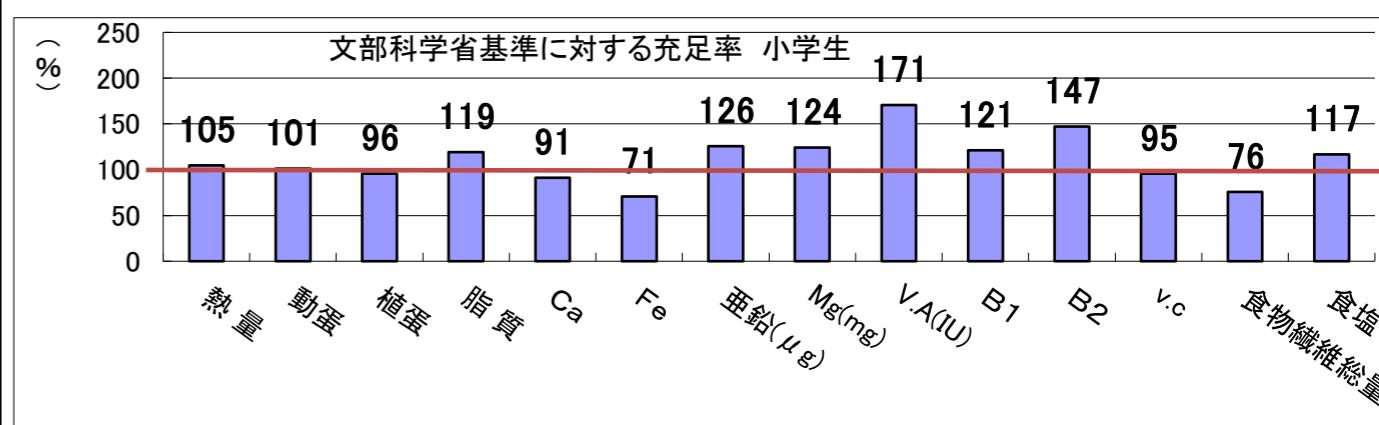
学校給食のはじまり

1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です



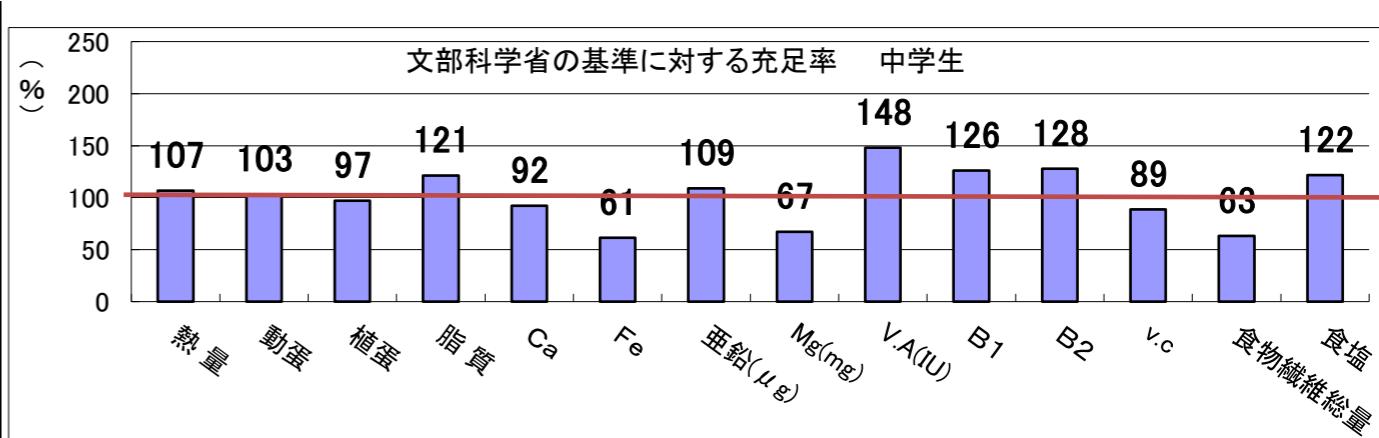
平均摂取量及び充足率(小学生)

1日平均食数 270 食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	105	101	96	119	91	71	126
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	681	17.3	9.6	21.5	319	2.1	2.5
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
	充足率	124	171	121	147	95	76	117
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	62	341	0.48	0.59	24	3.4	2.3

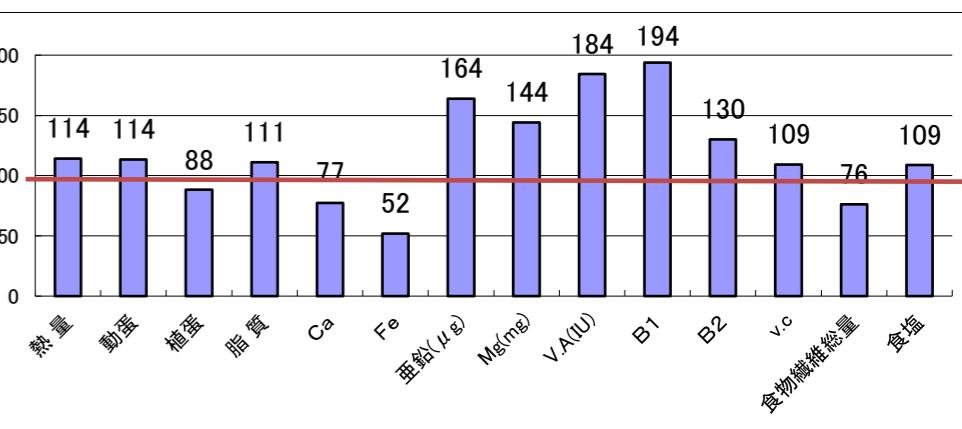


平均摂取量及び充足率(中学生)

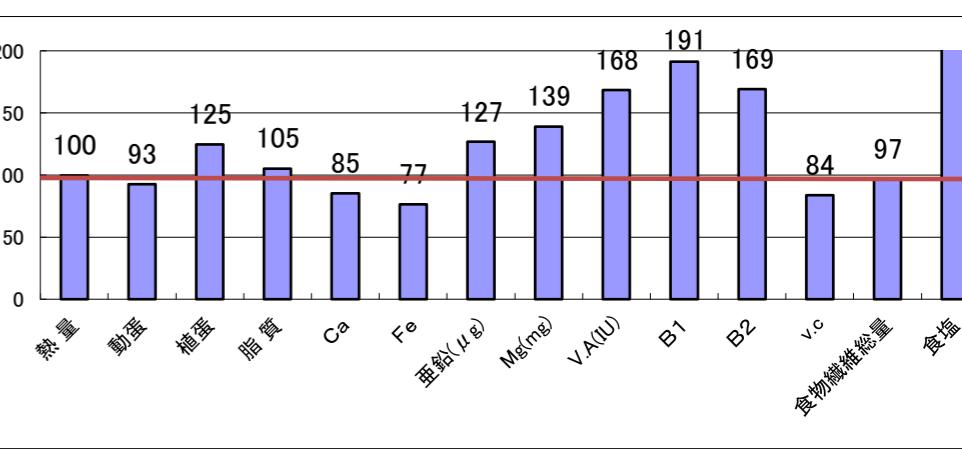
1日平均食数 223 食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	107	103	97	121	92	61	109
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	885	22.4	12.5	27.9	415	2.8	3.3
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
	充足率	67	148	126	128	89	63	122
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	81	443.74	0.63	0.77	31.0	4.4	3.0



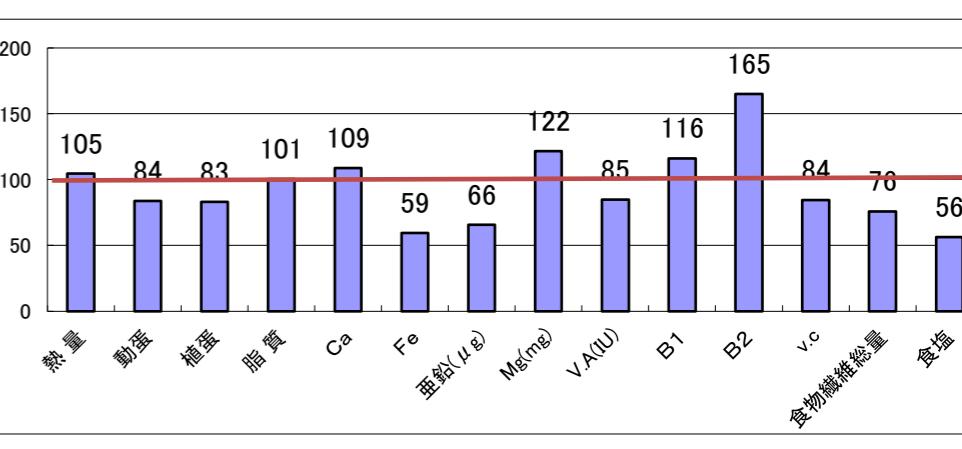
	献立名	501 食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
1月 15日 木曜日	ぎゅうにゅう ハヤシライス 大根のレモン和え	742 kcal タンパク質 28.1 g 脂質 20.0 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校生 231 12月19日 119	摂取量	742	19	8.8	20.0	271	1.56
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00
				充足率(%)	114	114	88	111	77	164
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	72	368.7	0.8	0.5	27.3	3.4
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5
				充足率(%)	144	184	194	130	109	109



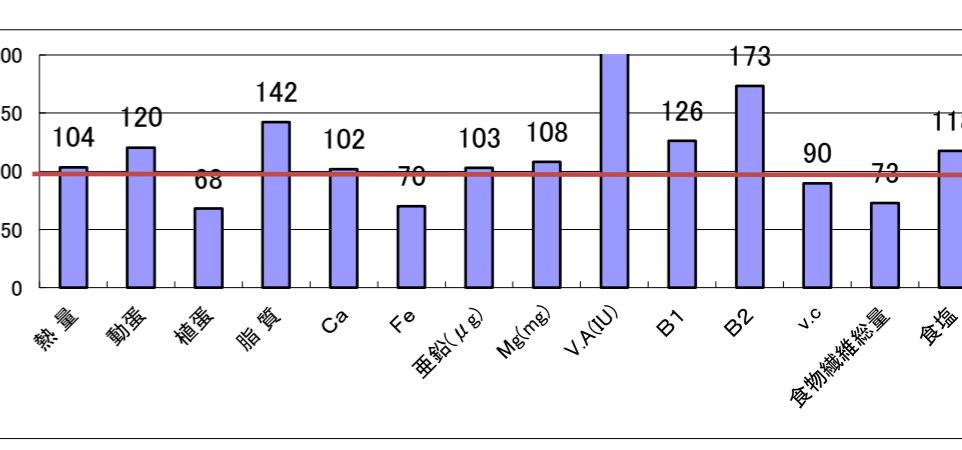
	献立名	501 食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
1月 16日 金曜日	ぎゅうにゅう 豚肉と茸のあんかけうどん じゃが芋のそぼろ煮	648 kcal タンパク質 28.2 g 脂質 18.9 g 数量単位	小学生食数 274 中学生・高校生 227 12月19日 163	摂取量	648	16	12.5	18.9	298	2.30
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00
				充足率(%)	100	93	125	105	85	127
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	70	336.6	0.8	0.7	20.9	4.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5
				充足率(%)	139	168	191	169	84	210



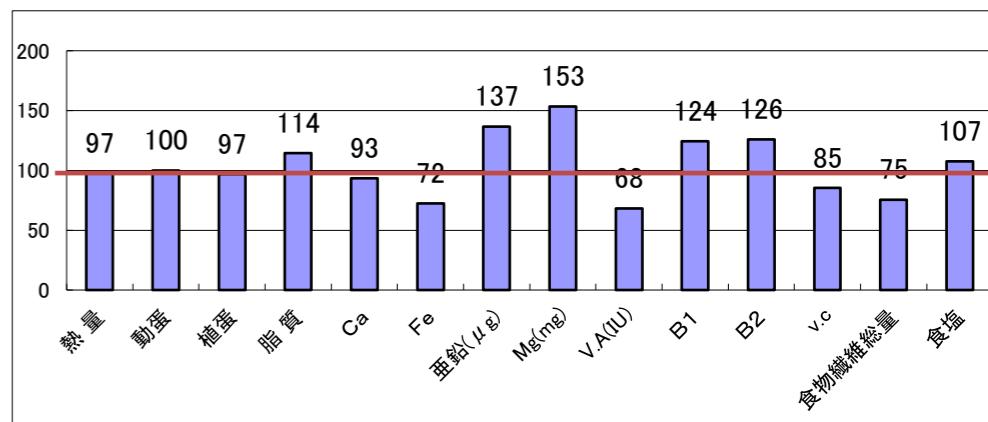
	献立名	498 食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
1月 19日 月曜日	ぎゅうにゅう わかめご飯 韓国風サラダ コーンスープ 鶏のから揚げ(2個)	830 kcal タンパク質 29.2 g 脂質 27.0 g 数量単位	小学生食数 268 中学生・高校生 230 12月22日 179	摂取量	830	21	8.3	27.0	381	1.78
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00
				充足率(%)	105	84	83	101	109	66
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	61	169.5	0.5	0.7	21.1	3.4
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5
				充足率(%)	122	85	116	165	84	56



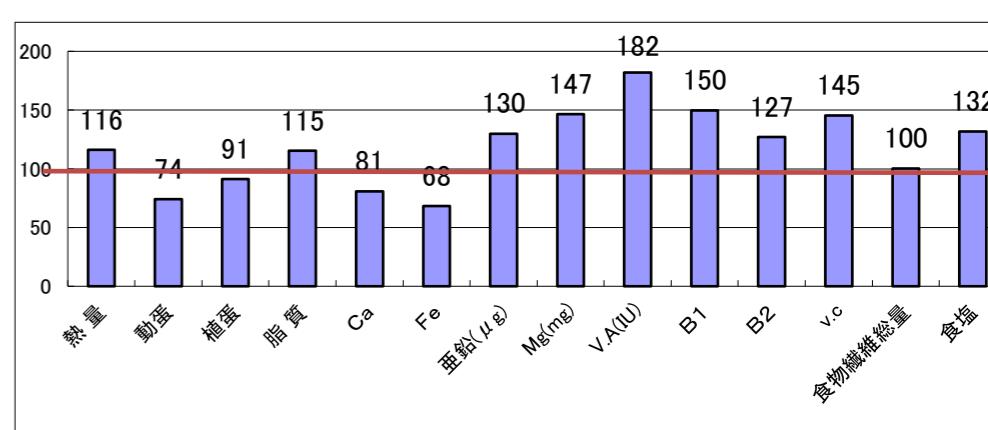
	献立名	493 食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
1月 20日 火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ポテトミートグラタン たまごスープ りんごジャム	673 kcal タンパク質 27.3 g 脂質 25.6 g 数量単位	小学生食数 266 中学生・高校生 227 12月22日 213	摂取量	673	20	6.8	25.6	357	2.10
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00
				充足率(%)	104	120	68	142	102	103
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	54	598.1	0.5	0.7	22.4	3.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5
				充足率(%)	108	299	126	173	90	118



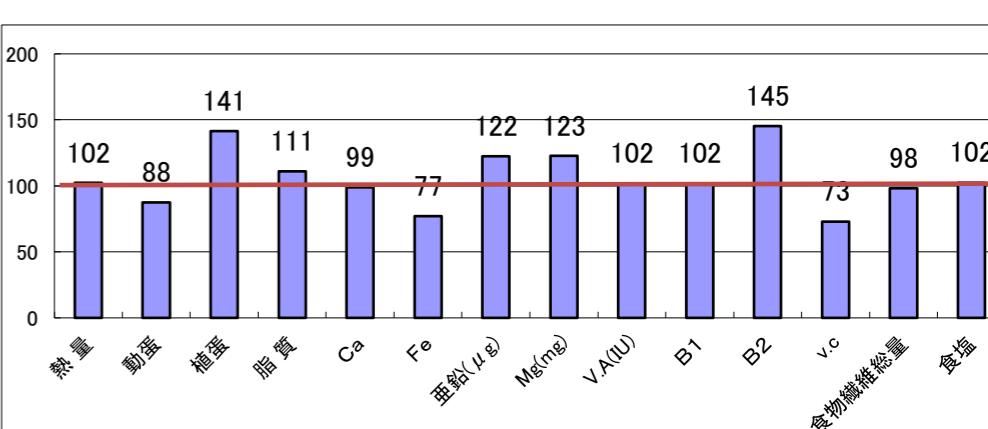
献立名			497 食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
1月 21 日 水 曜 日	ぎゅうにゅう ごはん 大根と豚肉の煮物 もやしのサラダ（味噌マヨネーズ） わかめの味噌汁	632 kcal タンパク質 26.7 g 脂質 20.6 g 数 量 単位	小学生食数 270 中学生・高校生 227 12月22日 154	摂取量	632	17	9.7	20.6	327	2.17	2.73
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	97	100	97	114	93	72	137
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	77	136.6	0.5	0.5	21.3	3.4	2.1
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	153	68	124	126	85	75	107



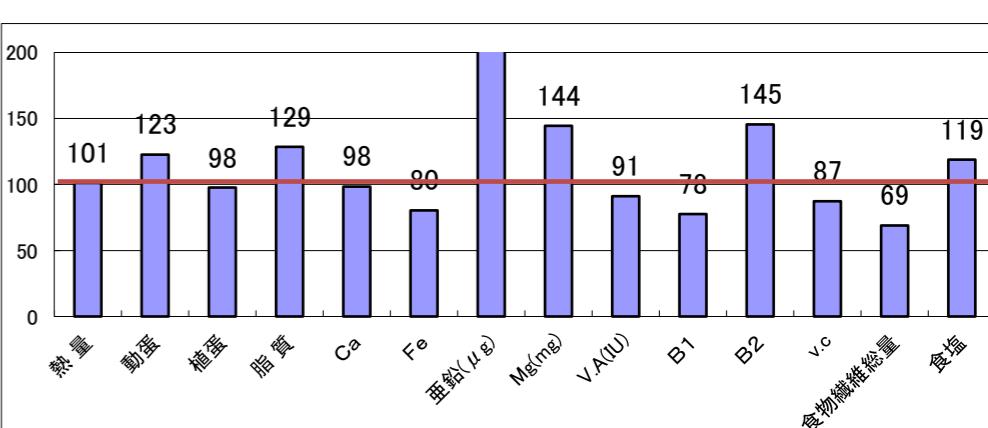
献立名			495 食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
1月 22 日 木 曜 日	ぎゅうにゅう チキンカレーライス サワーキャベツ	754 kcal タンパク質 21.7 g 脂質 20.8 g 数 量 単位	小学生食数 266 中学生・高校生 229 12月22日 122	摂取量	754	13	9.1	20.8	283	2.04	2.60
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	116	74	91	115	81	68	130
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物纖維總量(g)	食塩(g)
				摂取量	73	363.5	0.6	0.5	36.3	4.5	2.6
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	147	182	150	127	145	100	132



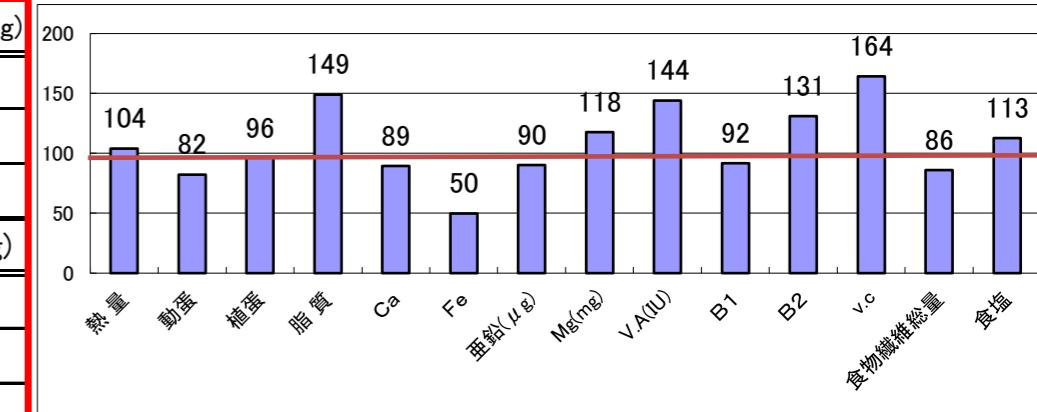
献立名			497 食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
1月 23 日 金 曜 日	ぎゅうにゅう 味噌野菜ラーメン ヨーグルトあえ 2	666 kcal タンパク質 29.0 g 脂質 20.0 g 数 量 単位	小学生食数 271 中学生・高校生 226 12月22日 231	摂取量	666	15	14.1	20.0	346	2.31	2.45
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	102	88	141	111	99	77	122
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物纖維總量(g)	食塩(g)
				摂取量	61	203.5	0.4	0.6	18.2	4.4	2.0
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	123	102	102	145	73	98	102



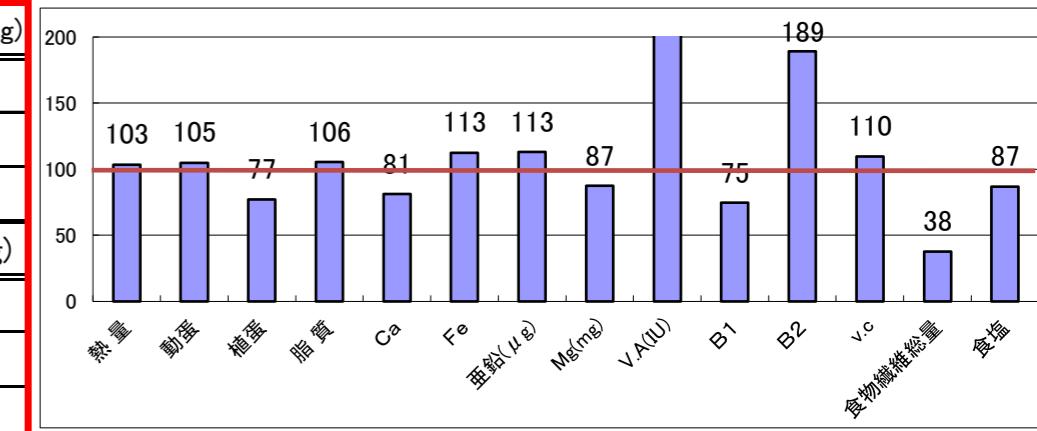
献立名			500 食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
1月 26 日 月 曜 日	ぎゅうにゅう 摩周和牛の煮込み肉丼 お浸し(白菜) 味噌汁 (豆腐・葱)	657 kcal タンパク質 30.6 g 脂質 23.1 g 数 量 単位	小学生食数 271 中学生・高校生 229 12月22日 252	摂取量	657	21	9.8	23.1	345	2.41	5.33
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	101	123	98	129	98	80	266
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物纖維總量(g)	食塩(g)
				摂取量	72	182.3	0.3	0.6	21.8	3.1	2.4
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	144	91	78	145	87	70	119



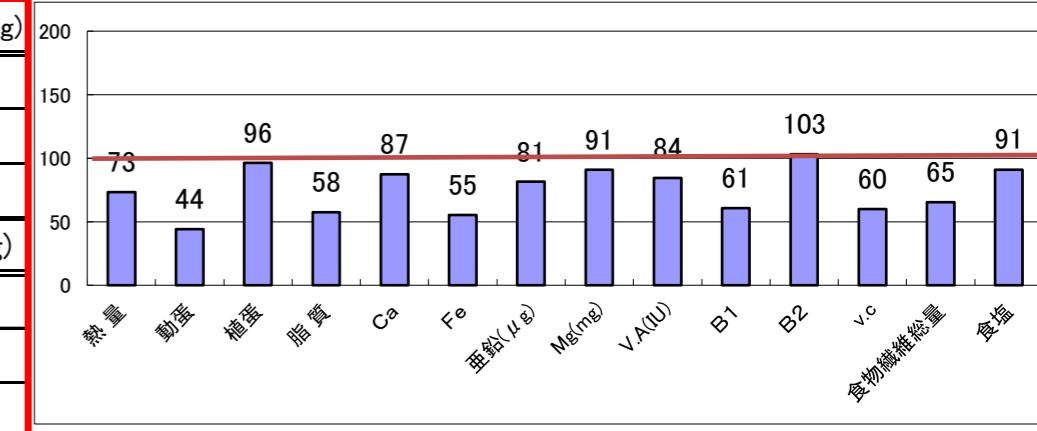
	献立名	500食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
1月 27日 火曜日	ぎゅうにゅう ミルクロールパン チーズフォンデュコロッケ ブロックコリーのツナ和え おむぎのスープ	676 kcal タンパク質 23.6 g 脂質 26.9 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校生 230 12月22日 216	摂取量	676	14	9.6	26.9	313	1.49	1.80
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	104	82	96	149	89	50	90
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	59	288.4	0.4	0.5	41.1	3.9	2.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	118	144	92	131	164	86	113



	献立名	467食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
1月 28日 水曜日	ぎゅうにゅう ビビンバ トックスープ チヂミ	672 kcal タンパク質 25.5 g 脂質 19.0 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校生 197 12月22日 170	摂取量	672	18	7.7	19.0	284	3.38	2.26
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	103	105	77	106	81	113	113
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	44	609.0	0.3	0.8	27.4	1.7	1.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	87	304	75	189	110	38	87



	献立名	477食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
1月 29日 木曜日	ぎゅうにゅう ごはん お浸し(小松菜・もやし) 田舎汁 クジラの竜田揚げ	556 kcal タンパク質 24.9 g 脂質 10.5 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校生 207 12月22日 121	摂取量	556	15	9.6	10.5	306	1.66	1.63
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	73	44	96	58	87	55	81
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	45	168.9	0.2	0.4	15.0	2.9	1.8
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	91	84	61	103	60	65	91



	献立名	482食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
1月 30日 金曜日	ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース パンプリン ※すだちゼリー(弟高3年生) (+38kcal)	666 kcal タンパク質 27.2 g 脂質 25.5 g 数量単位	小学生食数 272 中学生・高校生 210 12月22日 161	摂取量	666	18	9.0	25.5	322	2.28	2.20
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	102	107	90	141	92	76	110
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	58	670.9	0.6	0.6	13.5	2.4	3.2
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	116	335	145	162	54	53	159

