

令和2年1月予定献立表

古河市立古河第一小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうめい			エネルギー kcal 脂質 食塩相当量
		おもにエネルギーのもとになる(き)	おもにからだをつくるもとになる(あか)	おもにからだのちようしをととのえるもとになる(みどり)	
8 (水)	チキントマトカレー(むぎごはん チキンカレー) 牛乳 にんじんサラダ ヨーグルトあえ	むぎごはん ジャがいも あぶら ごま	とりにく 牛乳 ツナ ヨーグルト	にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく りんご にんじん キャベツ もも パインアップル みかん	735 15.9 2.8
9 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース ひじきとだいずのもの そうじ	ごはん パンこ さとう さとう あぶら しらたま	牛乳 とりにく ぶたにく きゅうにく だいず ひじき さつまあげ だいず とりにく かまぼこ	トマト たまねぎ りんご にんにく パセリ にんじん さやいんげん だいこん はくさい にんじん ごぼう しいたけ	661 15.2 2.9
10 (金)	コッペパン チョコレートスプレッド 牛乳 チキンナゲット2 カリフラワーサラダ ミネストローネ	コッペパン チョコレート ごむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも マカロニ オリーブオイル	牛乳 とりにく ベーコン	ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん トマト たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	665 28.6 3.1
14 (火)	にくみそうどん(ソフトめん にくみそしる) 牛乳 きびなごフライ2 先生3 ほうれんそうサラダ	ソフトめん でんぷん ごまあぶら ごま パンこ ごむぎこ ごま あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく 牛乳 きびなご ハム たまご	にんじん たら にんにく しょうが たまねぎ もやし とうもろこし ほうれんそう キャベツ	625 21.5 2.7
15 (水)	ごはん 牛乳 さんまのにつけ キャベツとマカロニのごまサラダ とんじる	ごはん さとう マカロニ さとう マヨネーズ ごま じゃがいも あぶら	牛乳 さんま ぶたにく とうふ あぶらあげ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん だいこん ねぶかねぎ ごぼう	667 23.0 2.3
16 (木)	ごはん とりにくのレモンに ポテトサラダ ワントンスープ はっこうにゅう(いちごあじ)	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ ごむぎこ ごまあぶら	とりにく ぶたにく なると はっこうにゅう	レモン にんじん きゅうり はくさい もやし ねぶかねぎ しいたけ いちご	674 19.1 2.4
17 (金)	ホットドッグ(コッペパン ロングウインナー) コールスローサラダ 牛乳 はくさいのクリームシチュー いちごのムース	コッペパン あぶら じゃがいも ごむぎこ あぶら さとう	ウインナー 牛乳 とりにく 牛乳 にゅうせいひん	トマト にんじん キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ はくさい いちご	667 26.9 3.1
20 (月)	ごはん 牛乳 かにシュウマイ1 3ねんより2 とうふのちゅうかに れんこんサラダ	ごはん ごむぎこ さとう でんぷん ごまあぶら マヨネーズ	牛乳 さかなすりみ かに ぶたにく ぶたにく とうふ	たまねぎ たまねぎ たけのこ しょうが にんじん きくらげ さやいんげん にんじん れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし	733 25.7 2.9
21 (火)	しょうゆラーメン(ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ) 牛乳 いもち ブロッコリーとツナのサラダ	ちゅうかめん さつまいも でんぷん さとう あぶら あぶら	ぶたにく なると 牛乳 たまご ツナ	にんじん こまつな しょうが にんにく もやし ねぶかねぎ メンマ ブロッコリー たまねぎ とうもろこし	659 21.2 3.0
22 (水)	にしよこごはん(ごはん そぼろ いりたまご) 牛乳 キャベツとじゃこのサラダ(じゃこ かつおぶし) じゃがいものみそしる	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	とりにく だいず たまご 牛乳 しらす かつおぶし とうふ わかめ	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん ねぶかねぎ	649 17.5 2.9
23 (木)	ごはん 牛乳 あつやきたまご すきやきふう わかめのおひたし	ごはん さとう でんぷん しょうないふ さとう あぶら ごま	牛乳 たまご ぶたにく やきどうふ わかめ かつおぶし	ねぶかねぎ はくさい えのきだけ こまつな キャベツ	617 18 2.0
24 (金)	あげパン 牛乳 【昭和20年頃の給食】 まめサラダ キャベツのミルクスープ みかん チーズ	コッペパン あぶら さとう マカロニ マヨネーズ じゃがいも バター	牛乳 だいず ベーコン 牛乳 チーズ	にんじん キャベツ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ みかん	618 27.2 2.3
27 (月)	ごはん 牛乳 いなだのみそやき にあい(郷土料理) さつまじる	ごはん さとう さとう あぶら ごま さつまいも あぶら	牛乳 いなだ あぶらあげ とうふ	にんじん れんこん ごぼう しいたけ だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	639 17.3 2.2
28 (火)	カレーうどん(ソフトめん カレーなんばんじる) 牛乳 コロケ(ソース) せんキャベツ ミルクプリン 【昭和40年頃の給食】	ソフトめん でんぷん あぶら じゃがいも パンこ あぶら さとう	とりにく なると 牛乳 だっしふんにゅう	にんじん こまつな しめじ たまねぎ キャベツ	706 21.0 2.9
29 (水)	ピピンパ(ごはん ぶたにくのいためもの いりたまご ナムル) 牛乳 キムチスープ 【昭和60年頃の給食】	ごはん さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご 牛乳 とりにく とうふ こんぶ	にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん たら たまねぎ はくさい だいこん	634 20.6 3.0
30 (木)	おにぎり(ごはん のり) 牛乳 さけのしおやき 【明治22年ごろの給食】 しおこんぶのつけもの だまこじる(秋田県の郷土料理) たいやき	ごはん だまこ あぶら ごむぎこ さとう ココア パン あぶら	のり 牛乳 さけ こんぶ あぶらあげ たまご ぶんにゅう なまクリーム	にんじん きゅうり キャベツ にんじん だいこん ねぶかねぎ ごぼう	627 13.8 2.7
31 (金)	ミルクパン とりにくのバジルやき アスパラサラダ コーンクリームスープ コーヒーにゅういんりょう	あぶら バター さとう	だっしふんにゅう とりにく 牛乳 牛乳	アスパラガス にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	722 23.3 3.0
都合により献立の内容を変更することがあります。 使用料の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。				給食回数 17回 平均	665 20.9 2.7

*1月24日から30日は全国学校給食週間です。地場産物や昔の給食を味わって食べてくださいね!!

野菜を食べよう!

冬においしくなるほうれん草を
使って、サラダはいかがですか?

ほうれん草	20g
キャベツ	18g
ハム	5g
いりたまご	5g

ごま油	0.8g
しょうゆ	1.7g
酢	1.1g
砂糖	0.4g
ごま	1g

- 野菜をゆでる。(給食ではキャベツもゆでます)
- いりたまごを作る。
- 調味料でドレッシングを作る。
- 和える。