



1月のきゅうしょくこんだて予定表



(さくら共同調理場)

日 曜日	献立名	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	おもに 血や肉・骨になるもの	おもに 体の調子を整えるもの	おもに 熱や力になるもの	その他	検査結果 (単位:Bq/ kg)セシウム 134・137
8 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう さけのみそチーズやき きんぴらごぼう かぶのみそしる	680 27.7 20.2 2.4	ぎゅうにゅう さけ、チーズ さつまあげ あぶらあげ、みそ	たまねぎ、ごぼう、にんじん こんにやく、かぶ、はくさい	ごはん とうもろこし、マヨネーズ ごま、あぶら、さとう じゃがいも	みりん、しょうゆ 酒、かつおぶし	ND
9 (木)	コッペパン、ぎゅうにゅう、ジャム ローストチキン キャベツサラダ 野菜のミルクスープ	654 26.8 21.3 2.8	ぎゅうにゅう とりこ	しょうが、にんにく、キャベツ きゅうり、にんじん、だいこん こんにやく、たまねぎ	コッペパン、いちごジャム オリーブオイル じゃがいも、とうもろこし マカロニ	塩、コショウ 酒、酢 スーパーストック	
10 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう てづくりはるまき ごまふうみサラダ わかめのみそしる	640 21.3 17.4 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ、とうふ、みそ	にら、にんじん、キャベツ ほししいたけ、もやし、きゅうり たまねぎ	ごはん マロニー、ごまあぶら、こむぎこ かたくりこ、ごま、さとう、あぶら じゃがいも、はるまきのかわ	しょうゆ、酢 オイスターソース かつおぶし	
14 (火)	ごはん、ぎゅうにゅう とりこのでりやき きりぼしだいこんのもの カレーワンタン	717 26.2 22.6 2.6	ぎゅうにゅう とりこ さつまあげ ぶたにく	しょうが、きりぼしだいこん にんじん、ほししいたけ こんにやく、あおだいず たまねぎ、はくさい、にら	ごはん あぶら、さとう ワンタン	しょうゆ、みりん 酒、塩 スーパーストック カレーフレーク	
15 (水)	かやくごはん、ぎゅうにゅう ほうれんそうのごまあえ とんじる	613 22.9 20.8 2.4	ぎゅうにゅう とりこ、あぶらあげ ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、ほししいたけ ごぼう、グリーンピース ほうれんそう、キャベツ、もやし だいこん、ねぎ	ごはん あぶら、さとう ごま さといも	しょうゆ、塩 酒、だしの素 かつおぶし	ND
16 (木)	しよくパン、ぎゅうにゅう ポークソースマリネ ポテトスープ ヨーグルトあえ	649 26 20.2 3.2	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ、ピーマン、にんじん かぶ、パセリ、モモ、みかん	しよくパン オリーブオイル じゃがいも、とうもろこし	ソース、ケチャップ スーパーストック 塩、コショウ	
17 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう ぶりのでりやき じゃがいものにつけ キャベツのみそしる	671 26.7 19.3 2.4	ぎゅうにゅう ぶり しみどうふ、みそ	しょうが、にんじん、だいこん ほししいたけ、グリーンピース ごぼう、キャベツ、こまつな ねぎ	ごはん じゃがいも、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん 酒 だしの素 かつおぶし	
20 (月)	☆おいしい県産食材献立☆ ごはん、ぎゅうにゅう ぶたにく(福島県産) だいこんサラダ たまねぎのみそしる	633 25.3 18.4 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく(福島県産) とうふ、みそ	しょうが、だいこん、キャベツ きゅうり、たまねぎ、にんじん	ごはん とうもろこし、オリーブオイル さとう、じゃがいも	しょうゆ、酒 みりん、酢 かつおぶし 塩	
21 (火)	ちゅうかめん、ぎゅうにゅう あんかけラーメンのスープ とりこのごまからめ	639 30 17.5 2.9	ぎゅうにゅう ぶたにく、エビ、イカ とりこ、だいず	たまねぎ、にんじん、にら はくさい、ほししいたけ ピーマン	ちゅうかめん ごまあぶら、かたくりこ あぶら、じゃがいも、ごま さとう	しょうゆ、酒 中華スープの素 塩、コショウ みりん	ND
22 (水)	ごはん なつとう にくじゃが こまつなのみそしる	653 27 17 2.1	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、こんにやく グリーンピース、こまつな かぶ、キャベツ	ごはん じゃがいも、あぶら、さとう	しょうゆ、酒 みりん だしの素 かつおぶし	
23 (木)	コッペパン、ぎゅうにゅう、ジャム ウインナーとやさしいソテー ミネストローネ デザート	645 22.9 20.9 2.7	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ぎゅうにゅうプリン	キャベツ、ピーマン、にんじん たまねぎ、パセリ、にんにく トマト	コッペパン、りんごジャム とうもろこし、バター じゃがいも、マカロニ	塩、コショウ スーパーストック	
24 (金)	☆学校給食記念日献立☆ ごはん、ぎゅうにゅう あぶらあげのほうろくやき ひじきのもの すいとん	671 21.2 19.2 2.5	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ ひじき とりこ	ねぎ、にんじん、こんにやく ほししいたけ、はくさい ごぼう、だいこん	ごはん さとう、ごま じゃがいも、あぶら すいとん	みりん、しょうゆ かつおぶし	
27 (月)	☆おいしい県産食材献立☆ ぎゅううどん、ぎゅうにゅう ちぐさあえ だいこんのみそしる	608 23.3 15.7 2.3	ぎゅうにゅう(福島県産) ぎゅうにゅう しみどうふ、みそ	たまねぎ、こんにやく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ だいこん、はくさい、こまつな	ごはん マロニー、とうもろこし、ごま ごまあぶら、さとう	酒、しょうゆ みりん、酢 かつおぶし	ND
28 (火)	ソフトめん、ぎゅうにゅう きつねうどんのしる こんにやくとちくわのもの	612 28.2 17.2 3.7	ぎゅうにゅう とりこ、なると、あぶらあげ ちくわ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ ほししいたけ、こんにやく ごぼう、あおだいず	ソフトめん じゃがいも、さとう	しょうゆ、みりん 酒、塩 かつおぶし	
29 (水)	ごはん、ぎゅうにゅう シーフードカレー コールスローサラダ ヨーグルト	721 24.4 18.7 2.7	ぎゅうにゅう エビ、イカ、ぶたにく ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、しょうが にんにく、キャベツ、きゅうり	ごはん じゃがいも、オリーブオイル とうもろこし、さとう	カレーフレーク ケチャップ、酢 塩、コショウ ソース、レモン果汁	
30 (木)	こくとうパン、ぎゅうにゅう マカロニのチーズに とりごぼうスープ くだもの	663 24.9 19.9 2.5	ぎゅうにゅう チーズ とりこ	たまねぎ、グリーンピース にんじん、ごぼう、はくさい ねぎ、しょうが、ボンカン	こくとうパン マカロニ、じゃがいも マロニー、あぶら	塩、コショウ しょうゆ 中華スープの素	
31 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう さけフライ いそかあえ はくさいのみそしる	634 26.6 18.5 2.7	ぎゅうにゅう さけ、たまご わかめ、のり しみどうふ、みそ	ほうれんそう、キャベツ はくさい、だいこん、にんじん ほししいたけ	ごはん こむぎこ、パンこ、あぶら さとう	ソース しょうゆ かつおぶし	ND

* 三春町の米(コシヒカリ)

* 材料の都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

1月24日から30日は、全国学校給食週間です！

