



1月献立表



佐野市立北部学校給食センター

日曜	献立名	主な材料					学校給食摂取基準 ①児童 ②生徒		
		体をつくるものとなる 【あか】		体の調子を整えるものとなる 【みどり】		エネルギーのもととなる 【きいろ】	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主にカリウム)	緑黄色野菜 (主にカロテン)	その他の野菜 果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)			
7 水	ごはん さばのみそ煮 ほうれんそうともやしのごまあえ かきたま汁	牛乳	さば みそ たまご とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし ねぎ	ごはん さとう でんぶん	こま	641 25.7 20.5
									766 28.7 21.7
8 木	ミニココアコッペパン スパゲティナポリタン チキンナゲット2c 海そうサラダ	牛乳	ぶた肉 とり肉	牛乳 粉チーズ わかめ とさかのり	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう スパゲティ	油 バター ドレッシング ごま	617 24.9 20.7
9 金	ごはん ハッシュドポーク 大根のマリネ プリン	牛乳	ぶた肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん さとう じやがいも	バター 油 ドレッシング	702 21.9 20.5
			たまご						849 25.2 22.8
13 火	スライスコッペパン コロッケ(ソース) ミネストローネ フルーツクリーム	牛乳	ぶた肉 ベーコン	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん トマト	みかん もも バイナップル たまねぎ キャベツ しめじ	パン パン粉 じやがいも さとう マカロニ	油 バター	714 21.1 28.3
									868 25.1 33.6
14 水	もち麦ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ マスカットゼリー	牛乳	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし マスカット果汁	ごはん もち麦 じやがいも さとう	油 ごま ドレッシング	678 20.0 19.3
									828 23.5 21.7
15 木	バーガーパン てりやきハンバーグ マカロニサラダ 白菜とたまごのスープ	牛乳	とり肉 ぶた肉 みそ ハム たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	パン さとう でんぶん マカロニ	マヨネーズ 油	617 25.6 26.1
									796 32.5 31.6
16 金	ごはん おかやまデミカツ 五目きんぴら どうふとこまつのみそ汁	牛乳	ぶた肉 とうふ さつまあげ みそ	牛乳	トマト にんじん こまつな	ごぼう ねぎ	ごはん パン粉 さとう	油 ごま油	680 23.0 20.3
									808 26.1 21.3
19 月	ごはん なっとう じやがいものそぼろ煮 白菜の塩こんぶあえ	牛乳	ぶた肉 なっとう	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり グリンピース	ごはん さとう じやがいも	油 ごま油	656 25.4 14.6
									795 28.7 15.4
20 火	ミニ米粉パン サンマーメン あげぎょうざ 小2c・中3c チョレギサラダ	牛乳	ぶた肉	牛乳 のり	にんじん にら	たまねぎ キャベツ はくさい もやし きゅうり	米粉パン ちゅううかめん でんぶん きょうざの皮	油 ごま油 ドレッシング ごま	597 24.7 25.0
									777 31.6 31.2
21 水	セルフピビンバ (ごはん ピビンバの具) 中華スープ みかん	牛乳	ぶた肉 たまご とり肉	牛乳	ぼうねんそう にんじん こまつな	大豆もやし もやし みかん	ごはん でんぶん	油 ごま ごま油	664 25.9 20.4
									813 30.5 23.0
22 木	バターコッペパン とり肉のバーべキューソースかけ イタリアンサラダ コーンボタージュ ④チーズ	牛乳	とり肉	牛乳 生クリーム ④チーズ	にんじん	りんご レモン果汁 ねぎ キュウリ キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン さとう	ドレッシング バター	668 28.5 29.2
									886 36.8 38.3
23 金	ごはん モロのケチャップあえ もやしときゅうりのサラダ 大根となめこのみそ汁	牛乳	モロ ハム みそ とうふ	牛乳	にんじん	もやし キュウリ なめこ ねぎ たいこん	ごはん さとう でんぶん	油 ごま ごま油	588 24.1 15.4
									730 28.7 17.0
26 月	ごはん ほっけの文化干しやき ひじきの五目豆 どさんこ汁	牛乳	ほっけ とり肉 大豆 ちくわ 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	ごはん さとう じやがいも	油 バター	607 25.5 16.0
									759 30.7 18.1
27 火	ココアあげパン(黒コッペパン) スクランブルエッグ ワンタンスープ 県産ヨーグルト	牛乳	たまご ぶた肉 ワインナー	牛乳 ヨーグルト	ぼうねんそう にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ もやし	パン さとう ワンタンの皮	バター	697 25.0 27.6
									826 29.0 31.9
28 水	もち麦ごはん 具だくさんマーボードウフ えびしうまい2c もやしときまつのナムル	牛乳	とうふ ぶた肉 大豆 みそ えび ハム	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ たけのこ しいたけ もやし	ごはん もち麦 さとう でんぶん シュウマイの皮	ごま油 油 ごま	671 28.9 20.4
									814 33.5 22.4
29 木	黒コッペパン(ココアあげパン) チキンピーンズ ツナサラダ 青りんごゼリー	牛乳	とり肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご果汁	パン さとう じやがいも	油 ごま ドレッシング	690 27.5 25.3
									823 32.4 29.3
30 金	ごはん 肉どうふ あつやきたまご ほうれんそうともやしのおかかあえ	牛乳	ぶた肉 とうふ たまご かつおぶし	牛乳	にんじん ぼうねんそう	ねぎ えのきだけ もやし	ごはん さとう	油	650 29.0 19.9
									806 34.5 22.7

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくからで食べることをご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけ食べましょう。

★ あげパン実施校

27日 (火)	田沼小 吉水小 栃木小 多田小 田沼東中 あその学園
29日 (木)	城北小 旗川小 赤見小 石塚小 出流原小 赤見中 葛生義務



今年はうま年!



うまのように野菜をたっぷり食べよう!	はし箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!	よく味わってうまいをを感じよう!
--------------------	------------------------	------------------

※12月分の給食費口座振替日は1月8日です。未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。