



1月 こんだてひょう

深谷市立大奇小学校

平成30年1月

ひにち	こんだて	牛乳	食品の体の中での働き			栄養価
			血や肉を作るもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	熱量kcal 蛋白質g
10 (水)	ごはん		牛乳 しろさけ とろけるチーズ ツナ ひじき 鶏肉	ごはん 油 ノンエッグマヨネーズ 白玉団子 里芋	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 小松菜 白菜 三つ葉	617 28.3
11 (木)	麻婆ラーメン		牛乳 豆腐 豚肉 味噌 ちりめんじゃこ わかめ 糸かまぼこ	中華麺 油 三温糖 片栗粉 砂糖	人参 たけのこ 玉葱 干しいたけ もやし 太鼓 ニンニク 生姜 きゅうり	644 26.7
12 (金)	ごはん		牛乳 さわら 豚肉 辛子明太子 豆腐 味噌	ごはん 油 ゴマ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 コンニャク 砂糖	切り干し大根 ほうれん草 キャベツ 人参 ゴボウ 大根 ネギ	611 25.9
15 (月)	ごはん		牛乳 豚肉 厚揚げ ハム わかめ ベーコン うすらの卵	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ごま	にんにく しょうが 人参 たけのこ 干し椎茸 ネギ もやし ほうれん草 玉葱 小松菜	621 23.3
16 (火)	きなこ揚げパン		牛乳 きな粉 ツナ 鶏肉 豚肉	米粉パン 油 砂糖 油 薄力粉 片栗粉 はるさめ	キャベツ きゅうり ゴボウ 玉葱 生姜 人参 キクラゲ 白菜 ネギ 小松菜	665 26.2
17 (水)	ごはん		牛乳 鶏肉 ハム ベーコン 豆腐	ごはん 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	生姜 ブロッコリー 玉葱 キュウリ キャベツ 人参 とうもろこし 小松菜	614 25.5
18 (木)	深谷ネギたつぷりうどん		牛乳 鶏肉 なんと 卵 糸かまぼこ	うどん 油 砂糖 ホットケーキミックス ノンエッグマヨネーズ ゴマ	生姜 人参 ネギ 小松菜 キャベツ ブロッコリー	635 24.1
19 (金)	スピナッチカレー		牛乳 鶏肉 チーズ 大豆 ツナ ひじき	ごはん 油 片栗粉 ジャガイモ 砂糖	ニンニク しょうが 人参 キャベツ 玉葱 ほうれん草 キュウリ	669 23.5
22 (月)	かてめし		牛乳 凍り豆腐 卵 油揚げ なんと 鮭チーズフライ	酢飯 油 砂糖 片栗粉	ゴボウ 人参 干し椎茸 かんぴょう サヤインゲン キャベツ 玉葱 小松菜 オレンジ	682 26.6
23 (火)	はちみつパン		牛乳 油揚げ 鶏肉 かまぼこ	はちみつパン 油 ひもかわ 片栗粉 砂糖	人参 大根 白菜 しめじ ねぎ 小松菜 生姜 ニンニク ほうれん草 キャベツ キュウリ	612 27.0
24 (水)	むかしこんだて コッペパン		牛乳 ぶた肉 ちくわ たまご あおのり チーズ	コッペパン こむぎこ じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ パナナ グリーンピース イチゴジャム	686 23.2
25 (木)	給食週間 サンマーメン		牛乳 豚肉 ハム チーズ	中華麺 油 片栗粉 砂糖 ゴマ	生姜 人参 たけのこ もやし ネギ キャベツ ブロッコリー	631 25.6
26 (金)	友好姉妹都市献立 ジャンバラヤ		牛乳 鶏肉 ベーコン むきエビ クリーム	ドライカレー 油 コロッケ ジャガイモ ドレッシング	ニンニク 玉葱 人参 ミックスベジタブル パセリ ブロッコリー	709 25.7
29 (月)	給食週間 ごはん		牛乳 豚肉 豆腐 厚焼き卵 のり かつお節 ちりめんじゃこ	ごはん 油 砂糖 しらたき	人参 しいたけ ネギ 白菜 ほうれん草 もやし キャベツ	585 27.2
30 (火)	給食週間 わかめごはん		牛乳 豚肉 豚肝臓 かまぼこ 味噌 豆腐	わかめごはん 油 片栗粉 ゴマ 砂糖 里芋 コンニャク	生姜 ネギ 人参 大根 ゴボウ	624 24.9
31 (水)	茶飯		牛乳 結び昆布 卵 竹輪 フリッター 枝豆とジャコの元気ポ ール	茶飯 砂糖 油 ジャガイモ ゴマ コンニャク	人参 大根 ほうれん草 もやし	619 21.9
給食回数		16回 (ごはん10回・パン3回・麺3回) <small>*行事や材料の購入等により献立を変更する場合があります。</small>		平均栄養量 熱量 (kcal)		639
				たんぱく質 (g)		25.3

【早寝早起き朝ご飯】

冬休みとお正月で食生活が乱れていませんか？
3学期もスタートです。集中して授業を受けるには朝ご飯が重要です。
しっかり食べられるように、生活リズムを整えましょう。



1月24日から30日の1週間は、全国学校給食週間です。
ねぎめた、スピナッチカレー、煮ぼうとう、昔献立、
ジャンバラヤなどをお出します。
この1週間は、学校給食の意義や理解を深め、より良く
していこうという1週間です。



