



1月学校給食献立予定表

西那須野学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	おもな材料						えいようりょう			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
		めい 名	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	水	ごはん・牛乳 白身魚のチリソースかけ きりぼし大根のいために・すいとん汁	ほき・さつまあげ ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	きりぼし大根・しいたけ 大根・ごぼう さとう・すいとん さといも	米・パンこ 油	711	26.3	20.6	2.8	
9	木	ごめこパン・牛乳 とり肉のレモンベッパーやき パンネのトマトソースに・やさいスープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ	パン・ごめこ マカロニ・さとう オリーブオイル・じゃがいも	627	33.0	25.0	1.9	
10	金	ごはん・牛乳 ポークカレー・ツナサラダ ヨーグルト	ぶた肉 ツナ(まぐろ)	牛乳 チーズ	にんじん ヨーグルト	たまねぎ・グリンピース りんご・キャベツ きゅうり・とうもろこし	米 じゃがいも	648	28.5	21.4	2.6	
14	火	麦ごはん・牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ・はるさめサラダ とん汁・アセロラゼリー	東小りクエスト献立 とり肉・ぶた肉 ハム・みそ とうふ	牛乳	にんじん	大根・りんご・アセロラ レモン・キャベツ・ねぎ きゅうり・ごぼう	米・麦 ごま油 ごま じゃがいも	762	26.8	24.6	2.6	
15	水	ごはん・牛乳 とりそぼろ・いりたまご わかめサラダ・なめこのみそ汁	とり肉・大豆 たまご・みそ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ・きゅうり とうもろこし・なめこ ねぎ	米 さとう	627	27.0	20.6	2.5	
16	木	丸パン・牛乳 ぶた肉コロッケ・ソース プロッコリーサラダ・肉だんごとフォーのスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	プロッコリー にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ きゅうり	パン・パンこ じゃがいも フォー	640	23.5	23.7	2.7	
17	金	ごはん・牛乳 ぶたんのぐ・ささみときゅうりのあえもの ちゅうかスープ	ぶた肉・とうふ とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ・グリンピース きゅうり・キャベツ えだまめ・きくらげ	米 さとう	692	23.8	17.4	2.6	
20	月	コッペパン・牛乳・マーガリーツソース チリコンカン・カッピングラタン かいそうサラダ	牛肉 豆 ハム	牛乳 かいそう トマト パセリ	にんじん えだまめ トマト 大根	たまねぎ・きゅうり えだまめ 大根	パン じゃがいも 大豆チョコ	650	26.3	23.5	2.6	
21	火	麦ごはん・牛乳 いか天ぷら・天どんのたれ おひたし・けんちん汁	かみかみ献立 いか・生あけ かまぼこ・みそ かつおぶし	牛乳	にんじん	キャベツ・ごぼう もやし・はくさい 大根・ねぎ	米・麦 ごむぎこ さといも	651	22.9	20.8	2.5	
22	水	ごはん・牛乳 さばのみそに・肉じゃが ごぼうサラダ	さば・みそ ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ・ごぼう グリンピース・きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも さとう	727	24.3	26.7	1.5	
23	木	はちみつパン・牛乳 ちゃんぽんうどん・えびシューまい(2・3) グリーンサラダ	えび・ハム ぶた肉 さつまあげ	牛乳	プロッコリー こまつな にんじん	キャベツ・きゅうり はくさい・だけのこ しいたけ・ねぎ	パン・はちみつ シューまいの皮 うどん	621	26.6	19.9	2.2	
24	金	ごはん・牛乳 洋風おでん・みそカツ もやしのりあえ	ぶた肉・ワインナー みそ・さつまあげ ちくわ・かまぼこ	牛乳 のり	にんじん こまつな	大根 もやし キャベツ	米 パンこ さとう	838	34.7	24.6	3.0	
27	月	バターパン・牛乳 ハムカツ・ソース ホワイトシチュー・プロッコリーとコーンのサラダ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ プロッコリー	たまねぎ・きゅうり マッシュルーム とうもろこし	パン じゃがいも パンこ	691	25.9	33.6	3.1	
28	火	麦ごはん・牛乳 いかのしょうがやき・じゃがいものそぼろに なめことはくさいのみそ汁	いか・とうふ あつあげ・みそ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	グリンピース・ねぎ なめこ はくさい	米・麦 じゃがいも さとう	883	31.9	42.1	4.0	
								639	33.6	21.2	3.0	
								816	42.7	24.8	3.8	

29日は那須塩原市誕生20周年記念献立です。いちごゼリーはJAなすの様から無償提供でいただきました。

- ◎ 献立は都合により変更するときがあります。
- ◎ O157対策のため生野菜は出していません。

◎ 0157対策のため生野菜は出していません。

月平均栄養量（小学校中学年）

小学校基準栄養量

月平均栄養量（中学生）

中学校基準栄養量

11. **What is the primary purpose of the following statement?**

666 26.4 23.1 2.5

650 26.0 21.7 2.0

856 32.6 27.9 3.1

830 33.2 27.7 2.5

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100