



1月の給食献立予定表



東海村立白方小学校

日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
8 木	黒パン	黒パン50	620	24.9	2.0
	牛乳	牛乳206			
	ポークビーンズ	豚肉20, 大豆25, じゃがいも60, 玉ねぎ45, にんじん20, パセリ少々, サラダ油2.5, トマトケチャップ12 中濃ソース0.5, 砂糖1, 塩少々, こしょう少々, チキンがらスープ4			
	コーンサラダ	キャベツ30, 小松菜15, ホールコーン10, にんじん5, たまねぎ2, サラダ油1.5, しょうゆ0.5, みりん0.5, 塩少々			
9 金	ご飯	ご飯90	637	25.5	1.8
	牛乳	牛乳206			
	キャベツと卵の中華炒め	豚肉40, いり卵15, キャベツ40, 玉ねぎ30, にんじん10, しょうが0.5, きくらげ0.5, サラダ油1.5 砂糖1, みりん1, しょうゆ2.5, オイスターソース1.5, でん粉1.5			
	春雨スープ	春雨5, 豆腐20, 白菜15, 長ねぎ10, にんじん10, わかめ1, サラダ油1, しょうゆ1.5, 塩少々 こしょう少々, チキンがらスープ7.5, でん粉1.2			
13 火	ご飯	ご飯90	614	20.0	2.0
	牛乳	牛乳206			
	おろしハンバーグ	とうふハンバーグ50, 大根8, しょうが0.8, しょうゆ2, みりん3			
	おひたし	キャベツ30, 小松菜15, にんじん5, しょうゆ2.5			
14 水	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ50, にんじん10, えのきたけ10, にら3, みそ7, だしパック3.5	596	24.1	1.7
	カレーうどん	うどん80, 豚肉25, 玉ねぎ20, 長ねぎ20, にんじん15, 小松菜15, ごぼう8, サラダ油2, しょうゆ4 塩少々, カレー粉少々, でん粉2, だしパック3.5			
	牛乳	牛乳206			
	じゃがいもの塩昆布あえ	じゃがいも55, ホールコーン10, 枝豆10, にんじん5, 塩昆布1.5, ごま油0.5			
15 木	ヨーグルト	元気ヨーグルト70	646	26.4	1.6
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
	鶏肉と厚揚げのうま煮	鶏むね肉25, 生揚げ50, 大根40, 玉ねぎ40, にんじん15, こんにゃく15, 枝豆3, サラダ油1, しょうゆ6 砂糖2, みりん1			
16 金	ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー35, 緑豆もやし15, にんじん5, ごま3, しょうゆ2.5, 砂糖1.5	590	20.5	1.8
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
	いわしの蒲焼き	いわし30, 大豆油3, しょうが0.8, 砂糖1, しょうゆ2, みりん1, 酒1, 水2			
19 月	磯香和え	緑豆もやし30, 小松菜20, にんじん5, しょうゆ2.5, 焼きのり少々	613	27.5	2.2
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ3, 大根30, 長ねぎ15, にんじん10, えのきたけ10, みそ7, だしパック3.5			
	ミルクパン	ミルクパン50			
	牛乳	牛乳206			
20 火	鶏むね肉とほうれん草の豆乳シチュー	鶏むね肉25, じゃがいも50, 玉ねぎ45, ほうれん草20, にんじん15, サラダ油1.2, 米粉4, 豆乳30 白いんげんピューレ10, 塩0.5, こしょう少々, チキンがらスープ4	649	23.7	1.7
	マカロニサラダ	マカロニ8, キャベツ20, ホールコーン10, にんじん5, にんにく少々, たまねぎ2, サラダ油1.5, しょうゆ1.5 みりん0.5, 塩少々			
	アジフライ	アジフライ40, 大豆油4			
	ひじきの炒め煮	ひじき3, こんにゃく10, にんじん5, サラダ油0.8, しょうゆ2.5, 砂糖1.5, みりん1.5			
21 水	のっぺい汁	鶏むね肉10, 豆腐20, さといも20, 大根15, にんじん10, 小松菜10, 長ねぎ10, ごぼう5, しょうゆ4 塩少々, でん粉2, だしパック3.5	626	22.6	1.6
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
	韓国風肉じゃが	豚肉30, じゃがいも80, 玉ねぎ50, にんじん15, 枝豆5, しょうが0.5, にんにく0.5, しらたき20 きくらげ0.5, サラダ油1.5, コチュジャン1, トウバンジャン少々, 砂糖2.5, しょうゆ6, みりん1.2			
22 木	チンゲンサイの酢じょうゆあえ	チンゲンサイ25, キャベツ25, にんじん5, 酢1.2, しょうゆ2.5	561	22.2	2.3
	コッペパン	コッペパン50			
	牛乳	牛乳206			
	プレーンオムレツ	プレーンオムレツ40			
22 木	ペンネバジルソース	ペンネ20, 玉ねぎ12, にんにく少々, サラダ油1.3, バジルソース4	561	22.2	2.3
	白菜と鶏肉のスープ	鶏むね肉15, 白菜30, 小松菜15, 長ねぎ15, にんじん10, 塩0.5, こしょう少々, チキンがらスープ7.5			
22 木	チョコペースト	チョコクリーム15	561	22.2	2.3

日曜	献立名	材料と分量（g） ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
23 金	ご飯	ご飯90	665	27.0	1.9
	牛乳	牛乳206			
	マーボー豆腐	豆腐100、豚ひき肉15、大豆5、玉ねぎ25、にんじん15、長ねぎ15、にら5、しょうが少々、にんにく少々 干しいたけ1、サラダ油1、砂糖1.5、しょうゆ4.5、トウバンジャン少々、みそ3、でん粉1.2			
	中華サラダ	鶏ささみ10、切干し大根4、緑豆もやし15、小松菜15、にんじん5、ごま油1.5、 しょうゆ2、酢2、砂糖少々、塩少々			
26 月	シュガー揚げパン	コッペパン50、砂糖8、大豆油5	611	22.1	2.3
	牛乳	牛乳206			
	ポトフ	ウインナー25、じゃがいも50、大根30、玉ねぎ25、にんじん20、白いんげん豆10、 チキンがらスープ7.5、塩0.5、こしょう少々			
	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ8、キャベツ30、小松菜20、にんじん5、にんにく少々、しょうが少々、サラダ油1、 しょうゆ2、みりん0.5			
27 火	【東海村発足70周年記念献立】【おにぎり給食】		608	29.2	2.1
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
	鮭の塩焼き	鮭40			
	即席漬け	白菜40、小松菜10、にんじん5、塩少々、しょうゆ1			
	イモゾー汁	鶏むね肉20、さつまいも30、大根15、にんじん10、長ねぎ10、サラダ油0.5、みそ7、だしパック3.5			
	70周年記念のり	のり3			
28 水	ご飯	ご飯90	657	21.2	1.5
	牛乳	牛乳206			
	むかしのカレー	鶏むね肉25、じゃがいも60、玉ねぎ50、にんじん15、にんにく少々、しょうが少々、サラダ油1、小麦粉6 無塩バター6、カレー粉少々、ウスターソース1.8、トマトケチャップ2.5、チキンがらスープ4、塩0.8 こしょう少々			
	こんにゃくサラダ	こんにゃく15、キャベツ20、小松菜20、にんじん5、サラダ油1、酢1.3、しょうゆ1、砂糖0.7、塩少々			
29 木	ご飯	ご飯90	591	24.3	1.5
	牛乳	牛乳206			
	ツナそぼろ	まぐろ30、切干し大根3.5、ホールコーン15、にんじん10、しょうが少々、ごま油1.5、砂糖2、しょうゆ2			
	すいとん汁	小麦粉4、白玉粉2、鶏むね肉15、油揚げ3、白菜20、小松菜15、にんじん10、えのきたけ10、酒1 しょうゆ3、塩少々、だしパック3.5			
30 金	ご飯	ご飯90	595	23.2	2.0
	牛乳	牛乳206			
	納豆	納豆30			
	たくあん和え	キャベツ30、小松菜15、千切りだいこん漬け8、塩少々			
	豚汁	豚肉15、豆腐20、じゃがいも25、大根20、にんじん10、長ねぎ10、みそ7、だしパック3.5			

※ 1月の東海村産の野菜は、キャベツ、白菜、長ねぎ、小松菜です。
（天候により変更になる場合があります）

※ 都合により献立を変更することがあります。

※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。

○ 給食当番の白衣は、週末に持ち帰り、洗濯して月曜日に学校に持ってきてください。

・洗濯の際、香り強い洗剤や柔軟剤のご使用は避けてください。

・殺菌のため、アイロンがけのご協力をお願いします。

○ 白衣のボタンが取れていたり、ゴムが伸びていたり、ほつれ等がある場合は、修繕をお願いします。

☆ 学校給食レシピは、ホームページに掲載されています。

☆ 栄養価は、中学年（3～4年生）を記載しています。

1月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	617Kcal	24.0g	エネルギー の 23%	361mg	3.8mg	265μg	0.64mg	0.55mg	33mg	1.9g	4.7g