

1 月分 学校給食献立表

○ 小松島産の食材

令和2年度

日 曜	献 立 名	食 品 名			熱量 kcal	
		血やきん肉やほねをつくる(赤)	ねつやカのもとになる(黄)	体のちょうしをととのえる(緑)		
8 金	こめこ コッペパン	エビフライ ポイルキャベツ タルタルソース やさいスープ	エビフライ ベーコン ぎゅうにゅう	あぶら 〇こめこパン	キャベツ はくさい にんじん たまねぎ 〇こまつな きくらげ コーン	574
12 火	わかめ ごはん	ごもくあつやきたまご カリカリあえ しらたまそうに	ごもくあつやきたまご ちくわ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	しらたま 〇こめ	キャベツ うめ だいこん にんじん はくさい こまつな	585
13 水	こめこ コッペパン	とうふのちゅうかふうに ポークしゅうまい チョコだいすペースト	とうふ ぶたにく えだまめ ポークしゅうまい ぎゅうにゅう	あぶら でんぶん チョコだいすペースト 〇こめこパン	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ にんにく しょうが	635
14 木	ごはん	ハモのいそべあげ ごまあえ かきたまじる	ハモのいそべあげ とうふ たまご ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごま でんぶん 〇こめ	〇こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきだけ 〇はくさい	669
15 金	(しょくぱん 2まい)	フルーツサンド ウインナーのポトフ	ウインナー えだまめ なまクリーム ぎゅうにゅう	じゃがいも しょくぱん	おうとう パイン パナナ みかん たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー エリンギ	666
18 月	ごはん	さばのしょうがに そくせきづけ ぐたくさんみそしる	さば こんぶ とうふ みそ ぎゅうにゅう	さとう 〇こめ	しょうが たまねぎ きゅうり にんじん だいこん えのきだけ はくさい ねぎ	672
19 火	(ごはん)	キーマカレー ひよこまめのサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	バター カレールウ 〇こめ	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく しょうが キャベツ コーン	670
20 水	こめこ コッペパン	いかのさらさあげ ちゅうかスープ チョコクレープ	いか ベーコン ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら はるさめ チョコクレープ 〇こめこパン	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ほうれんそう きくらげ	673
21 木	ごはん	あわぎゅうのすきやき きりほしだいこんのさんばいす	ぎゅうにく 〇ちりめん やきどうぶ 〇ちりめん ぎゅうにゅう	やきふ あぶら さとう ごま 〇こめ	こんにゃく にんじん はくさい たまねぎ きょうねぎ 〇きゅうり きりほしだいこん ゆずす	668
22 金	こがた こめこ コッペパン	みそにこみうどん ツナサラダ かたぬきシアチーズ	ぶたにく あぶらあげ みそ まぐろみずか かねぎシアチーズ ぎゅうにゅう	うどん 〇こめこパン	にんじん たまねぎ 〇ごぼう 〇こまつな キャベツ 〇きゅうり コーン	612
25 月	(ごはん)	セルフおにぎり (さけのおやき・やきのり) ゆかりあえ さつまじる	さけ ぶたにく あぶらあげ みそ やきのり ぎゅうにゅう	さつまいも 〇こめ	きゅうり ゆかり にんじん こんにゃく はくさい こまつな	593
26 火	ごはん	ぶたにくとれんこんのすだちふうみ ひじきのいために	ぶたにく ひじき さつまあげ だいす あぶらあげ えだまめ ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら さとう ごま 〇こめ	れんこん すだちず にんじん たまねぎ こんにゃく	730
27 水	こめこ コッペパン	パンフキンオムレツ ミニトマト こまつしまのめぐみシチュー	パンフキンオムレツ ウインナー スキムミルク ぎゅうにゅう	マカロニ 〇こめこ パター 〇こめこパン	〇ミニトマト たまねぎ しいたけ にんじん 〇こまつな	598
28 木	(すめし)	かきませ ふしめんじる こくとうピーンズ	ちくわ こうやどうふ たまご なるとまき あぶらあげ ぎゅうにゅう	さとう ふしめん こくとうピーンズ 〇こめ	にんじん だいこん 〇ごぼう 〇ほしいたけ こんにゃく さやいんげん たまねぎ しめじ ほうれんそう ねぎ	581
29 金	こがた こめこ コッペパン	ちりめんときこのわらうスパゲティ えだまめサラダ	〇ちりめん ベーコン ハム えだまめ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら 〇こめこパン	たまねぎ にんじん 〇こまつな しめじ しいたけ キャベツ 〇きゅうり	618

※牛乳は毎回つきます。

※学校給食摂取基準 熱量 小学校・・・650kcal

※材料等の都合により、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※19日は、食育の日の献立になっています。