

1月 こんだてひょう

しょうがっこう
小学校



2021.1
となみしがっこうきゅうしよく
砺波市学校給食センター

こんだて つごう へんこう
※献立は都合により変更になることがあります。

日曜	献立名	食 品 名			基準量 小学校 中学年	650kcal 21~33g 350mg
		主に体をつくる もとなるもの	主にエネルギーの もとなるもの	主に体の調子を整える もとなるもの		
7木	米粉パン 牛乳 ベーコン巻き卵焼き 野菜サラダ 肉団子スープ	牛乳 ベーコン 卵 とり肉 ぶた肉	米粉パン 中華ドレッシング 春雨	玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ コーン もやし 白菜 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	565 22.7 312
8金	ごはん 牛乳 鯖のから揚げ 青菜のごまみそ和え 芋煮	牛乳 さば ぶた肉	ごはん 油 でん粉 ごま 砂糖 里芋 こんにゃく	小松菜 ほうれん草 もやし 人参 生姜 大根 ごぼう さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	637 24.2 319
12火	ごはん 牛乳 鰯の生姜煮 茎わかめのきんぴら 八宝菜	牛乳 いわし 茎わかめ ぶた肉 うずら卵	ごはん 油 こんにゃく 砂糖 ごま コーンスターチ ごま油	ごぼう れんこん 人参 さやいんげん 生姜 玉ねぎ たけのこ 白菜 しめじ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	631 25.0 431
13水	ごはん 牛乳 ちくわの石垣揚げ ゆばあえ 粕汁	牛乳 ちくわ 干しゆば 油揚げ みそ	ごはん 油 天ぷら粉 ごま 砂糖 里芋	小松菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 ごぼう 生しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	619 22.3 371
14木	アップルパン 牛乳 かぼちゃコロケ 大根と海藻のサラダ コーンチャウダー	牛乳 海藻ミックス ウィンナー 生クリーム	アップルパン パン粉 青じそドレッシング じゃがいも 米粉	かぼちゃ 大根 人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜 コーン パセリ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	721 19.3 343
15金	ごはん 牛乳 鮭のゆず香あえ ナムル 厚揚げと大豆の旨煮	牛乳 さけ みそ 厚揚げ 大豆	ごはん 砂糖 コーンスターチ ごま油 じゃがいも	ゆず 小松菜 ほうれん草 もやし 人参 ねぎ にんにく 玉ねぎ しめじ モロコしいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	586 27.6 313
18月	麦入りごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ かぶの昆布漬 ぎょうちん鍋	牛乳 ししゃも 昆布 ぶた肉 豆腐 みそ	ごはん 麦 油 こんにゃく ごま ごま油	青のり かぶ キャベツ 人参 白菜 生しいたけ 白菜キムチ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	640 23.5 467
19火	ごはん 牛乳 肉シュウマイ フレンチサラダ 冬野菜のシチュー キウイフルーツ	牛乳 ぶた肉	ごはん シュウマイの皮 フレンチドレッシング 油 里芋	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 トマト キウイフルーツ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	684 21.2 305
20水	ごはん 牛乳 鶏つくねの照り焼き 青菜のマヨネーズあえ みそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	ごはん 砂糖 コーンスターチ マヨネーズ じゃがいも	キャベツ 生姜 小松菜 ほうれん草 人参 大根 しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	654 20.3 341
21木	コッペパン 牛乳 あじフライ スパゲッティソテー わかめと卵のスープ	牛乳 あじ ベーコン 豆腐 卵 わかめ	コッペパン 油 スパゲッティ コーンスターチ パン粉	にんにく 人参 玉ねぎ エリンギ 白菜 コーン ねぎ グリーンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	674 26.7 325
22金	ごはん 鮭の昆布巻き いり大豆あえ みそおでん ゆずヨーグルト	牛乳 鮭 昆布 大豆 厚揚げ 玉さつま揚げ みそ ヨーグルト	ごはん 砂糖 里芋 こんにゃく	小松菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 ゆず	エネルギー たんぱく質 カルシウム	619 22.5 446
25日～29日は、学校給食週間の特別献立です。今年の砺波市学校給食センターのテーマは、「給食で知る砺波市とチューリップ」です。						
チューストリーの始まり～ 水野 豊造 ～						
25月	麦入りごはん 牛乳 鯖のみそホイル焼き 納豆あえ 大門そうめん汁	牛乳 さば みそ 納豆 油揚げ	ごはん 麦 砂糖 大門そうめん	小松菜 ほうれん草 もやし 人参 オクラ 千切りたくあん漬 玉ねぎ しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	613 25.7 329
チューストリーで交流 ～ 愛知県安城市 ～						
26火	ごはん 牛乳 ひりょうず(揚げがんとどき) キャベツのゆかり漬 ひきずり(とり肉のすきやき)	牛乳 とり肉 豆腐	ごはん こんにゃく 砂糖 油	小松菜 ほうれん草 キャベツ 人参 白菜 玉ねぎ 赤しそ 生しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	601 26.8 481
チューストリーで交流 ～ 台湾 ～						
27水	ごはん 牛乳 小籠包 炒米粉(炒めビーフン) 魚丸湯(魚団子のスープ)	牛乳 ぶた肉 豆腐 タラ	ごはん ショウロンポーの皮 ごま油 ビーフン でん粉	キャベツ もやし 人参 ニラ 玉ねぎ 白菜 干しいたけ たけのこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	619 21.1 289
チューストリーで交流 ～ オランダ王国リッセ市 ～						
28木	丸パン 牛乳 チーズオムレツ スタンポット(ポテトサラダ) エルテンスープ(えんどう豆のスープ) セレクトデザート	牛乳 卵 チーズ ベーコン	丸パン じゃがいも マヨネーズ 米粉 セレクトデザート	人参 ブロッコリー 玉ねぎ コーン マッシュルーム 白いんげん豆 グリーンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	779 24.5 344
チューストリーフェア2021～ テーマWa! ～						
29金	彩りごはん 牛乳 いかリングフライ ホイルパスタのサラダ 花野菜のスープ	牛乳 いか ウィンナー	ごはん パン粉 パスタ コールスロドレッシング じゃがいも 油	きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 大根 しめじ ブロッコリー カリフラワー	エネルギー たんぱく質 カルシウム	615 19.4 278

今月の地場産食材の紹介

