



こんだてひょう



2020.1
砺波市学校給食センター

(小学校)

※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 24.0mg 35.0mg	640kcal 24.0mg 35.0mg
		主に体をつくる ものになるもの	主にエネルギーの ものになるもの	主に体の調子を整える ものになるもの		
7 火	ごはん 牛乳 卵焼き フレンチサラダ ハヤシライス	牛乳 卵 牛肉	ごはん フレンチドレッシング 油 じゃがいも	キャベツ ブロッコリー カリフラワー 人参 にんにく 玉ねぎ しめじ トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	701 23.3 290
8 水	ごはん 牛乳 春巻き 青菜のナムル 豚肉と厚揚げのみそ煮	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま こんにやく 春巻きの皮 里芋	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 大根 干し椎茸 たけのこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	630 21.7 399
9 木	黒糖パン 牛乳 わかさぎのフリッター スパゲッティソテー わかめスープ	牛乳 わかさぎ 鶏肉 豆腐 わかめ ベーコン	黒糖パン 小麦粉 油 スパゲッティ	にんにく 人参 玉ねぎ エリンギ グリーンピース 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	639 24.2 386
10 金	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 五目煮豆 みそ汁 ふりかけ	牛乳 鯖 大豆 ひじき 油揚げ みそ	ごはん 砂糖 じゃがいも 板こんにやく	ごぼう れんこん 人参 さいいんげん 大根 しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	651 28.9 325
14 火	ごはん 牛乳 たいのフライ 切り干し大根のおひたし 親子煮	牛乳 たい 鶏肉 高野豆腐 卵	ごはん 油 ごま 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 こんにやく	小松菜 キャベツ 切干大根 玉ねぎ 人参 しめじ さいいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	653 26.1 368
15 水	ごはん 牛乳 豚肉と黒豆のみそからめ かぶのゆず香あえ うすくず汁	牛乳 豚肉 黒豆 みそ 豆腐	ごはん 油 こんにやく 砂糖 小細工麵 てんぷん	生姜 かぶ キャベツ 人参 ゆず 玉ねぎ えのき ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	607 23.7 299
16 木	米粉パン 牛乳 ほうたてのグラタン 海藻サラダ ウインナーとポテトのスープ キウイフルーツ	牛乳 ほうたて チーズ 海藻ミックス ウインナー	米粉パン 小麦粉 マカロニ バター ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも	人参 キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 干しいたけ オクラ コーン キウイフルーツ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	586 20.8 357
17 金	ごはん 牛乳 鮭の昆布巻き 青菜のコーンあえ みそおでん	牛乳 鮭 昆布 厚揚げ 玉さつま みそ	ごはん 砂糖 里芋 こんにやく	人参 小松菜 もやし コーン 大根	エネルギー たんぱく質 カルシウム	553 19.5 363
20日～24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、「世界とつながるオリンピックイヤー～給食で知る砺波市の姉妹都市～」です。						
20 月	麦入りごはん 牛乳 かわの干しししゃも アスパラのサラダ すき焼き	牛乳 ししゃも 牛肉 焼き豆腐 荻わかめ	ごはん 麦 砂糖 こんにやく 青じそドレッシング	アスパラガス キャベツ 人参 白菜 もやし しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	596 27.6 449
21 火	キャロットピラフ 牛乳 チキンのケバブ チョパン(野菜サラダ) マッシュルームのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ごはん 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 米粉	きゅうり 大根 赤パプリカ しょうが にんにく ブロッコリー レモン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン パセリ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	664 24.9 296
22 水	ごはん 牛乳 かに爪フライ 拌三絲(パンサンスー) 麻婆豆腐	牛乳 かに 木綿豆腐 豚ひき肉	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 コーンスターチ パン粉 小麦粉 油	人参 もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 干しいたけ ニラ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	647 24.8 326
23 木	ライ麦入りコッペパン 牛乳 オムレット(オムレツ) ポテトサラダ エルテンスープ(エンドウ豆のスープ) チーズ	牛乳 卵 ウインナー 鶏肉 白いんげん豆	ライ麦 コッペパン マヨネーズ 米粉 じゃがいも	人参 きゅうり コーン 白菜 玉ねぎ グリーンピース ほうれん草	エネルギー たんぱく質 カルシウム	670 22.9 370
24 金	ごはん 牛乳 ぶりの照り煮 よごし風ごまあえ 大門そうめん汁 ゆずヨーグルト	牛乳 ぶり 油揚げ ヨーグルト	ごはん ごま 砂糖 大門そうめん ごま油	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ ゆず	エネルギー たんぱく質 カルシウム	690 27.8 415
27 月	麦入りごはん 牛乳 いわしの梅煮 ビーフンソテー 肉じゃが	牛乳 いわし ベーコン 牛肉	ごはん 麦 ごま油 ビーフン じゃがいも こんにやく 砂糖	キャベツ もやし 人参 さいいんげん 玉ねぎ しめじ グリーンピース 梅	エネルギー たんぱく質 カルシウム	690 26.4 430
28 火	ごはん 牛乳 豚肉とレバーの大和あえ わかめのあえ物 呉汁	牛乳 豚肉 豚レバー わかめ 油揚げ おから粉 みそ	ごはん てんぷん 砂糖 ごま 里芋 油	生姜 小松菜 もやし 人参 大根 ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	654 26.1 348
29 水	ごはん 牛乳 鮭の幽庵焼き 刻み漬け キムチ鍋	牛乳 鮭 豚肉 木綿豆腐	ごはん 砂糖 コーンスターチ	ゆず 大根 キャベツ 人参 千切りたくあん漬け もやし 干し椎茸 白菜キムチ ねぎ 白菜	エネルギー たんぱく質 カルシウム	548 27.8 316
30 木	レーズンパン 牛乳 とうふハンバーグのケチャップソース ひよこ豆のサラダ 春雨と卵のスープ	牛乳 ひよこ豆 ベーコン 卵 豆腐	レーズンパン 砂糖 じゃがいも マヨネーズ コーンスターチ 春雨	ブロッコリー 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	736 23.1 381
31 金	ごはん 牛乳 よごち 青菜の昆布あえ ごま炊き	牛乳 昆布 鶏肉 厚揚げ みそ 豚肉	ごはん 油 パン粉 砂糖 里芋 こんにやく ごま	小松菜 キャベツ 人参 大根 大根菜 さいいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	679 24.5 490

今月の地場産食材の紹介

