






1月の学校給食予定献立表



2023年

矢吹町立三神小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 火	 第3学期始業式のため 給食はありません 				
11 水	牛乳 ごもくごはん 白たまご煮 なます風サラダ にくづめしのだ お祝いゼリー	とりにく 牛乳 肉づめしのだ ハム	ごはん さとう あぶら 白たまもち ゼリー	にんじん だいこん コーン ごぼう ねぎ	631 kcal 19.5 g 16.3 g 2.9 g
12 木	牛乳 きな粉あげパン かいそうサラダ たまごスープ プレーンオムレツ	青きなご 牛乳 たまご プレーンオムレツ わかめ ベーコン	コッペパン さとう あぶら ごま油 白いりごま じゃがいもでん粉	キャベツ コーン たまねぎ にんじん きくらげ	687 kcal 27.0 g 25.2 g 2.8 g
13 金	牛乳 麦ごはん さけのしおやき こづゆ きりぼしだいこんのいため煮	油あげ しろさけ ほたて 牛乳	麦ごはん しらたき あぶら さとう さといも まめふ	たけのこ 切干しだいこん にんじん ほうれんそう	592 kcal 30.9 g 13.6 g 1.4 g
16 月	牛乳 三色そぼろごはん にらのみそ汁 ごまあえ プリン	とりひき肉 いらたまご とうふ みそ 牛乳 プリン	ごはん さとう あぶら 白すりごま	えだまめ ほうれんそう もやし にんじん にら たまねぎ	675 kcal 31.3 g 20.7 g 2.2 g
17 火	牛乳 こくとう食パン クリームシチュー コールスローサラダ	とり肉 牛乳	じゃがいも あぶら バター こくとう食パン コールスロードレッシング	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	646 kcal 23.7 g 19.1 g 2.1 g
18 水	牛乳 麦ごはん ぶりのてりやき つみれ汁 ごましょうゆあえ	ぶり つみれ 牛乳	麦ごはん さとう ごま油	にんじん だいこん ねぎ しいたけ しょうが はくさい ほうれんそう えのきたけ	633 kcal 29.3 g 21.3 g 1.7 g
19 木	牛乳 ほっかいラーメン ぎょうざ ほうれん草のナムル	ぶた肉 みそ 牛乳 ぎょうざ	ちゅうかめん あぶら ごま油 白いりごま さとう ラー油	キャベツ にんじん ねぎ もやし コーン ほうれんそう	559 kcal 25.4 g 17.0 g 1.7 g
20 金	創立記念日【お祝い献立メニュー】 牛乳 ちらしずし すまし汁 さわらのさいきょうやき なのはなのからしあえ アイス	えび きんしたまご きざみのり とうふ うずらたまご さわら いか アイス 牛乳 なると	ごはん	ほうれんそう えのきたけ キャベツ なばな	617 kcal 33.1 g 17.1 g 1.4 g
23 月	 振替休業日 				
24 火	牛乳 セルフサンド ミネストローネ ツナサラダ ミートボール	スライスチーズ 牛乳 ベーコン ツナ ミートボール ハム	食パン あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう マカロニ バター	セロリー たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース キャベツ	678 kcal 25.7 g 27.7 g 2.8 g
25 水	牛乳 ぶたどん こまつなのみそ汁 ごぼうサラダ	ぶた肉 油あげ みそ 牛乳	ごはん しらたき さとう じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ グリンピース こまつな ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	708 kcal 25.7 g 27.5 g 2.1 g
26 木	牛乳 食パン ポトフ いちごジャム 青じそドレッシングサラダ	牛乳 とり肉	食パン じゃがいも いちごジャム	キャベツ にんじん パセリ だいこん たまねぎ	618 kcal 26.2 g 21.6 g 2.4 g
27 金	牛乳 ポークカレー かにかまサラダ みかん	牛乳 ぶた肉 わかめ かにかま	あぶら じゃがいも さとう 麦ごはん	たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース アップルソース キャベツ みかん トマト	741 kcal 26.2 g 22.5 g 2.7 g
30 月	牛乳 ごはん マーボー豆腐 もやしのちゅうかあえ しゅうまい 給食週間ゼリー	とうふ ぶたひき肉 みそ 牛乳 しゅうまい とうふ	ごはん さとう じゃがいもでん粉 あぶら ゼリー	ねぎ にんじん にら たけのこ しいたけ もやし ほうれんそう メンマ	612 kcal 26.9 g 20.2 g 3.0 g
31 火	牛乳 こめ粉パン クラムチャウダー とりにくのねぎソース コーンサラダ	あさり 牛乳 とり肉 たまご ほたて ベーコン	こめ粉パン あぶら さとう じゃがいも バター じゃがいもでん粉 ごま油	キャベツ コーン にんじん たまねぎ パセリ ねぎ ばんのうねぎ	574 kcal 31.2 g 26.1 g 2.6 g

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。