

令和4年1月　学校給食こんだて表



彦根市教育委員会

※ 牛乳は毎日ついています。

彦根市立城北小学校

日	曜日	献立名		使用するおもな材料		
				赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える
11	火	主食 主菜 副菜 副菜	ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	牛乳　ぶり　油揚げ みそ	米　さとう　でんぷん 白玉だんご	だいこん　にんじん　はくさい こまつな
12	水	主食 主菜 副菜	ソフトめん カレーうどんの汁 いかの天ぷら 梅和え	牛乳　鶏肉　油揚げ いか天ぷら	ソフトめん　カレールウ 油	たまねぎ　にんじん　葉ねぎ キャベツ　ほうれん草 梅干し
13	木	主食 主菜 副菜 副菜	麦ごはん 焼き餃子 中華炒め 粟米湯（スーミータン）	牛乳　ぎょうざ　豚肉 糸寒天　豆腐　たまご	米　大麦　油　でんぷん	にんじん　たけのこ　はくさい たまねぎ　クリームコーン にら
14	金	主食 主菜 副菜 副菜	にんじんピラフ グリルチキン いんげんのガーリックソテー 豆乳スープ	牛乳　ツナ　鶏肉 ベーコン　豆乳　大豆	米　強化米　オリーブ油 油　じゃがいも　ホワイトルウ	にんじん　ピーマン　さやいんげん にんにく　キャベツ　たまねぎ しめじ
17	月	主食 主菜 副菜 副菜	●カルちゃんの日● ごはん ちぐさ焼き れんこんきんぴら 高野豆腐の五目煮	牛乳　たまご　ツナ 豚肉　さつま揚げ　高野豆腐	米　でんぷん　ごま油 さとう　さといも	たまねぎ　葉ねぎ　れんこん えだまめ　赤こんにゃく 干ししいたけ　たけのこ にんじん
18	火	主食 主菜 副菜 副菜	●減塩の日● ごはん 鶏肉の唐揚げ パンサンス もずくスープ	牛乳　鶏肉　大豆 たまご　もずく	米　でんぷん　油 はるさめ　さとう	しょうが　もやし　きゅうり えのきたけ　葉ねぎ
19	水	主食 主菜 副菜 副菜	●せんいちゃんの日● キャラメル揚げパン 焼きハンバーグ 野菜ソテー かぶのクリーム煮	牛乳　ハンバーグ 鶏肉　大豆	コッペパン　油　キャラメル でんぷん　じゃがいも 米粉	キャベツ　にんじん ピーマン　かぶ　エリンギ とうもろこし
20	木	主食 主菜 副菜 副菜	●日本の食文化（うまみ）の日● 麦ごはん ちくわの照り煮 白菜のごま酢あえ 豚汁	牛乳　ちくわ　豚肉 みそ	米　大麦　油 さとう　ごま	はくさい　こんにゃく にんじん　たまねぎ ごぼう　こまつな
21	金	主食 主菜 副菜 副菜	●鉄ちゃんの日● ごはん 鮭のみそ焼き おひたし おでん	牛乳　さけ　みそ こんぶ　がんも うずらたまご	米　強化米　さといも さとう	こまつな　もやし　にんじん だいこん　こんにゃく
24	月	主食 主菜 副菜 副菜	●日本の食文化（クジラ肉）の日● ごはん 鯨の竜田揚げ つぼ漬けあえ すいとん汁	牛乳　クジラ肉　大豆 油あげ　みそ	米　でんぷん　油 さつまいも　すいとん	にんにく　しょうが　りんご　キャベツ だいこん　こまつな　にんじん つぼ漬け　ごぼう　赤こんにゃく
25	火	主食 主菜 副菜 副菜	●滋賀の日● ごはん こあゆのカリン揚げ ゆかりあえ 近江しゃものじゅんじゅん	牛乳　こあゆ　大豆 近江しゃも	米　強化米　でんぷん 油　さとう　丁子麸	はくさい　ゆかり　えのきたけ しらたき　にんじん　たまねぎ ごぼう　ねぎ　しゅんぎく
26	水	主食 主菜 副菜 副菜	●びわ湖の日● 食パン びわますのレモンソース 花野菜サラダ きのこチャウダー	牛乳　びわます　ベーコン	食パン　オリーブ油 ドレッシング　じゃがいも ホワイトルウ	レモン　ブロッコリー カリフラワー　しめじ　エリンギ たまねぎ　にんじん　パセリ
27	木	主食 主菜 副菜	●どんぶりの日● 麦ごはん あぶたまどんぶりの具 鶏肉のしょうが焼き 大根の柚香あえ	牛乳　たまご　油揚げ かまぼこ　鶏肉	米　大麦　でんぷん 丁子麸　さとう ドレッシング	たまねぎ　にんじん　葉ねぎ しょうが　だいこん　きゅうり
28	金	主食 主菜 副菜 副菜	●姉妹都市・香川県高松市の日● 発芽玄米入りごはん さわらの塩焼き まんばのけんちゃん うどん汁	牛乳　さわら　豆腐 油あげ　みそ　鶏肉	米　発芽玄米　油 さとう　うどん	まんば　もやし　にんじん 干ししいたけ　はくさい 葉ねぎ
31	月	主食 主菜 副菜 副菜	ごはん しゅうまい もやしとにらのナムル 麻婆豆腐	牛乳　しゅうまい　豚ひき肉 大豆　豆腐　みそ	米　さとう　ごま　ごま油 でんぷん	もやし　にら　たまねぎ にんじん　干ししいたけ たけのこ　にんにく しょうが　葉ねぎ

今月の平均栄養価　（ｴﾈﾙｷﾞｰ 580kcal たんぱく質 26.8g 脂質 29.8% ｶﾙｼｳﾑ 322mg 鉄分 2.3mg ﾋﾞﾀﾐﾝA 195ug ﾋﾞﾀﾐﾝB1 0.38mg ﾋﾞﾀﾐﾝB2 0.53mg ﾋﾞﾀﾐﾝC 24mg 食塩相当量 2.1g）

文部科学省基準　（ｴﾈﾙｷﾞｰ650kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% ｶﾙｼｳﾑ350mg 鉄分3.0mg ﾋﾞﾀﾐﾝA 200ug ﾋﾞﾀﾐﾝB1 0.40mg ﾋﾞﾀﾐﾝB2 0.40mg ﾋﾞﾀﾐﾝC 20mg 食塩相当量 2g未満）

平均栄養価と文部科学省基準について･･･1月の平均栄養価は、食品成分表八訂を基に栄養計算をしているため、エネルギー数値が若干低くなります。
文部科学省基準は食品成分表七訂を基に設定されています。