

令和6年 1がつ こんだてひょう

桑折町学校給食センター

赤 ち にく となる
血や肉となる

緑 からだ ちようし ととの
体の調子を整える

黄 ねつ ちから もと
熱や力の元になる



めあて しょくじ たい かんしゃ きも
食事に対する感謝の気持ちをもとう

1月24日~30日は、
全国学校給食週間!

24日(水) 全国学校給食週間を記念して
デザートがつきます。
29日(月) 釀芳小1年 セレクト給食
31日(水) 釀芳小 桑の実2組
睦合小2年3年 バイキング給食

こんだて	すいようび	もくようび	きんようび
10	チキンサラダ もちいりしのだ(小中) にくだんご(幼2)	11	きりぼしだいこんサラダ とりにくレモンしょうゆ (幼小1・中2)
赤	牛乳、ぶたにく、なると、とりにく、あぶらあげ	牛乳、わかめ、とりにく、しみどうふ、みそ	牛乳、なっとう、ぶたにく、とうふ
緑	にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、キャベツ、きゅうり、ちんげんさい	レモン、だいこん、にんじん、かぶ、せり、きゅうり	はくさい、ねぎ、しいたけ、にんじん、えのきごまつな、もやし、りんご、こんにやく
黄	ソフトめん、さとう、もち	こめ、かたくりこ、さとう、あぶら、さいも	こめ、むぎ、さとう、ごま
小	Kcal 646 P 29.2 F 15.7 Ca 314 塩分 2.7	Kcal 694 P 27.2 F 21.8 Ca 347 塩分 2.1	Kcal 631 P 25.9 F 17.8 Ca 383 塩分 1.8
中	Kcal 810 P 35.8 F 17.0 Ca 330 塩分 3.1	Kcal 807 P 31.0 F 24.4 Ca 370 塩分 2.5	Kcal 750 P 30.3 F 20.2 Ca 418 塩分 2.1

こんだて	げつようび	かようび	休食校
15	16	17	18
19	22	23	24
25	26	29	30
31	31	休食校	休食校

こんだて	赤	緑	黄
15	牛乳、ぶたにく、ひよこめ、チーズ、たまご	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、トマト、しめじ	こむぎこ、さとう、バター、じゃがいも、あぶら
16	牛乳、とりにく、たまご、しゅうまい、とうふ、みそ、かつおぶし	えだまめ、にんじん、しょうが、なめこ、だいこん、ねぎ、ブロッコリー、もやし	こめ、さとう、たまごなしマヨネーズ
17	牛乳、あじ、ぶたにく、とうふ、みそ	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、もやし、ほうれんそう	こめ、あぶら、さいも
18	牛乳、とりにく、チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、パインアップル、みかん、バナナ	こめ、むぎ、じゃがいも、しらたまもち、カールウ、ゼリー
19	牛乳、さば、とうふ、わかめ、みそ、だいず、とりにく、こんぶ、さつまあげ	だいこん、ごまつな、たけのこ、にんじん、こんにやく	こめ、さとう
22	牛乳、きなこ、ウインナー、ぶたにく、ハム	にんじん、たまねぎ、はくさい、にんにく、えだまめ、ごぼう、コーン、キャベツ	パン、グラニュー糖、じゃがいも、ごま、たまごなしマヨネーズ
23	牛乳、みそ、とりにく、あぶらあげ	はくさい、しめじ、もやし、ねぎ、にんじん、だいこん、みつば	こめ、さとう、じゃがいももち
24	牛乳、ぶたにく、なると、とりにく	メンマ、にんじん、ほうれんそう、もやし、ねぎ、しょうが、はくさい	ソフトめん、かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら
25	牛乳、ぶたにく、みそ、ほたて、すめ	にんじん、しいたけ、きくらげ、こんにやく、だいこん	こめ、さとう、さいも、ふ
26	牛乳、さけ、ぎゅうにく、とりにく	ねぎ、まいたけ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、こんにやく	こめ、さいも、さとう
29	牛乳、にくだんご、ぶたにく	たまねぎ、もやし、しいたけ、きぬさや、キャベツ、きゅうり、にんじん	こむぎこ、さとう、はるさめ、あぶら、かたくりこ
30	牛乳、ぶたにく	たまねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、コーン、みかん	こめ、ななこ、あぶら、じゃがいも、さとう
31	牛乳、ハンバーグ、みそ、たまご	たまねぎ、しめじ、もやし、はくさい、えのき、ねぎ、にんじん、みつば、しいたけ	こめ、さとう、あぶらふ
小	Kcal 785 P 32.1 F 36.4 Ca 337 塩分 2.7	Kcal 644 P 26.6 F 19.2 Ca 493 塩分 2.2	Kcal 702 P 32.1 F 22.0 Ca 296 塩分 2.7
中	Kcal 889 P 36.1 F 37.7 Ca 321 塩分 2.6	Kcal 757 P 30.4 F 21.4 Ca 540 塩分 2.4	Kcal 755 P 30.8 F 20.9 Ca 272 塩分 2.4

こんだて	赤	緑	黄
22	牛乳、きなこ、ウインナー、ぶたにく、ハム	にんじん、たまねぎ、はくさい、にんにく、えだまめ、ごぼう、コーン、キャベツ	パン、グラニュー糖、じゃがいも、ごま、たまごなしマヨネーズ
23	牛乳、みそ、とりにく、あぶらあげ	はくさい、しめじ、もやし、ねぎ、にんじん、だいこん、みつば	こめ、さとう、じゃがいももち
24	牛乳、ぶたにく、なると、とりにく	メンマ、にんじん、ほうれんそう、もやし、ねぎ、しょうが、はくさい	ソフトめん、かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら
25	牛乳、ぶたにく、みそ、ほたて、すめ	にんじん、しいたけ、きくらげ、こんにやく、だいこん	こめ、さとう、さいも、ふ
26	牛乳、さけ、ぎゅうにく、とりにく	ねぎ、まいたけ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、こんにやく	こめ、さいも、さとう
29	牛乳、にくだんご、ぶたにく	たまねぎ、もやし、しいたけ、きぬさや、キャベツ、きゅうり、にんじん	こむぎこ、さとう、はるさめ、あぶら、かたくりこ
30	牛乳、ぶたにく	たまねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、コーン、みかん	こめ、ななこ、あぶら、じゃがいも、さとう
31	牛乳、ハンバーグ、みそ、たまご	たまねぎ、しめじ、もやし、はくさい、えのき、ねぎ、にんじん、みつば、しいたけ	こめ、さとう、あぶらふ
小	Kcal 624 P 22.3 F 25.0 Ca 348 塩分 2.6	Kcal 670 P 20.2 F 19.1 Ca 289 塩分 1.6	Kcal 625 P 23.9 F 19.4 Ca 287 塩分 2.1
中	Kcal 851 P 29.0 F 34.1 Ca 388 塩分 3.1	Kcal 768 P 22.7 F 21.3 Ca 299 塩分 2.0	Kcal 737 P 27.8 F 21.8 Ca 296 塩分 2.8

＜給食センター日記＞
桑折町役場のホームページの検索欄で、「桑折町給食センター 日記」と入力すると毎日の給食や給食センターの様子を見ることができます。

略	1月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	662(650)	797(830)
P	たんぱく質(g)	26.7(21~23)	31.7(27~40)
-	炭水化物(g)	90.4	112.7
F	脂質(g)	20.9(14~21)	23.8(18~27)
Ca	カルシウム(mg)	343	360
塩分	食塩相当量(g)	2.2(2.0)	2.6(2.5)

手洗い達人 今年は大っ年! 給食の“たっ火”を目指そう

お皿ピカピカ達人

盛り付け達人 よい姿勢達人 はし使い達人 後片付け達人

★都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。
★給食内容等について質問がありましたら、センターまでお気軽にお電話ください。 電話581-0250