

# 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

めあて 食事に対する感謝の気持ちをもとう



**赤** ち にく ちやく ちやく 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

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  
 デザートがつかます。  
 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<br>もちいりしのだ(小中)<br>にくだんご(幼2)   | 11                                   | きりぼしだいこんサラダ<br>とりにくレモンしょうゆ<br>(幼小1・中2)  | 12 | りんご<br>ごまあえ |
| 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                                  | しゅうりつ                                  | こんだて                                        | げつようび                                | かようび | しゅうりつ  |    |                 |
|------|-------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------|------|--------|----|-----------------|
| 15   | コールスロー<br>サラダ<br>トマトオムレツ                  | 16                                    | ブロッコリーマヨ<br>おかかあえ<br>しゅうまい<br>(幼小2・中3) | 17                                          | さんしょくあえ<br>あじフライ                     | 18   | フルーツあえ | 19 | ごもくまめ<br>さばのみそに |
| 赤    | 牛乳、ぶたにく、ひよこまめ、チーズ、たまご                     | 牛乳、とりにく、たまご、しゅうまい、とうふ、みそ、かつおぶし        | 牛乳、あじ、ぶたにく、とうふ、みそ                      | 牛乳、とりにく、チーズ                                 | 牛乳、さば、とうふ、わかめ、みそ、だいち、とりにく、こんぶ、さつまあげ  |      |        |    |                 |
| 緑    | 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 | 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 | 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       | 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 | だいこん、ごまつな、たけのこ、にんじん、こんにやく            |      |        |    |                 |
| 黄    | こむぎこ、さとう、バター、じゃがいも、あぶら                    | こめ、さとう、たまごなしマヨネーズ                     | こめ、あぶら、さいも                             | こめ、むぎ、じゃがいも、しらたまもち、カールウ、ゼリー                 | こめ、さとう                               |      |        |    |                 |
| 小    | Kcal 659 P 25.5 F 23.0 Ca 541 塩分 2.7      | Kcal 622 P 27.1 F 21.3 Ca 292 塩分 2.2  | Kcal 635 P 27.2 F 20.7 Ca 323 塩分 1.5   | Kcal 733 P 21.9 F 19.0 Ca 349 塩分 1.8        | Kcal 615 P 26.4 F 18.2 Ca 320 塩分 2.7 |      |        |    |                 |
| 中    | Kcal 802 P 30.6 F 25.0 Ca 558 塩分 3.2      | Kcal 719 P 31.3 F 24.1 Ca 303 塩分 2.7  | Kcal 764 P 33.8 F 24.0 Ca 352 塩分 2.0   | Kcal 859 P 24.7 F 20.5 Ca 357 塩分 2.1        | Kcal 729 P 30.3 F 20.4 Ca 337 塩分 3.0 |      |        |    |                 |

| こんだて | げつようび                                 | かようび                                 | しゅうりつ                                | こんだて                                 | げつようび                                | かようび | しゅうりつ              |    |                            |
|------|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------|--------------------|----|----------------------------|
| 22   | ごぼうサラダ<br>ウィンナー                       | 23                                   | ひきなもち<br>とりにくてりやき                    | 24                                   | もやしーゆづけ<br>からあげ<br>(幼小2・中3)          | 25   | いかにんじん<br>ぶたにくみそやき | 26 | ブロッコリーの<br>あえもの<br>さけこうじづけ |
| 赤    | 牛乳、きなこ、ウィンナー、ぶたにく、ハム                  | 牛乳、みそ、とりにく、あぶらあげ                     | 牛乳、ぶたにく、なると、とりにく                     | 牛乳、ぶたにく、みそ、ほたて、すめ                    | 牛乳、さけ、ぎゅうにく、とりにく                     |      |                    |    |                            |
| 緑    | 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 | はくさい、しめじ、もやし、ねぎ、にんじん、だいこん、みつば        | 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     | にんじん、しいたけ、きくらげ、こんにやく、だいこん            | 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       |      |                    |    |                            |
| 黄    | 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         | こめ、さとう、じゃがいももち                       | ソフトめん、かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら            | こめ、さとう、さいも、ふ                         | こめ、さいも、さとう                           |      |                    |    |                            |
| 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 | Kcal 641 P 27.7 F 18.6 Ca 265 塩分 2.1 | Kcal 671 P 32.9 F 18.2 Ca 296 塩分 2.4 |      |                    |    |                            |
| 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 925 P 42.4 F 26.7 Ca 313 塩分 2.9 | Kcal 755 P 30.8 F 20.9 Ca 272 塩分 2.4 | Kcal 831 P 39.0 F 20.4 Ca 312 塩分 3.1 |      |                    |    |                            |

| こんだて | げつようび                                | かようび                                    | しゅうりつ                                  | こんだて | げつようび                             | かようび | しゅうりつ |
|------|--------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|------|-----------------------------------|------|-------|
| 29   | キャベツサラダ<br>にくだんご<br>(幼小2中3)          | 30                                      | キャロットサラダ                               | 31   | せんだいふの<br>たまごとし<br>ハンバーグ<br>ソースがけ |      |       |
| 赤    | 牛乳、にくだんご、ぶたにく                        | 牛乳、ぶたにく                                 | 牛乳、ハンバーグ、みそ、たまご                        |      |                                   |      |       |
| 緑    | 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    | 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 | 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 |      |                                   |      |       |
| 黄    | こむぎこ、さとう、はるさめ、あぶら、かたくりこ              | こめ、ななこ、あぶら、じゃがいも、さとう                    | 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)    |



★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