令和7年

１月こんだてひょう

赤 血や肉となる
緑 体の調子を整える
黄 熱や力の元になる

めあて　食事に対する感謝の気持ちをもとう

17日（金） こおりっ子給食デー

＜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、
「桑折町学校給食センター　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。

	すいようび	もくようび	きんようび
こんだて	8 からしあえ もちいりしのだ ソフトめん ごもくうどん かけじる	9 ごもくきんぴら とりにく スパイスやき ごはん ななくさ みそしる	10 もやしのおひたし ぶりのたつたあげ ネギソースがけ ごはん さといも みそしる
赤	牛乳、とりにく、なると、あぶらあげ	牛乳、とりにく、とうふ、さつまあげ、ぶたにく、みそ	牛乳、ぶり、みそ
緑	だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ、ごぼう、こまつな、もやし、キャベツ	だいこん、にんじん、かぶ、せり、ごぼう、こんにゃく、さやいんげん	ねぎ、しょうが、だいこん、にんじん、もやし、キャベツ
黄	ソフトめん、もち、さとう	こめ、さといも、さとう	こめ、かたくりこ、あぶら、ごま、さとう、さといも
	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分
小		601 27.1 18.2 331 2.2	602 24.2 20.1 291 1.6
中	772 31.5 15.2 443 2.9	701 30.8 20.1 349 2.6	716 28.3 23 302 2.0
休食校	小学校　幼稚園		

	げつようび	かようび
こんだて	13 成人の日 	14 だいこんサラダ ミートオムレツ チョコチップパン さつまいも シチュー
赤	牛乳、とりにく、なまクリーム、たまご、わかめ	牛乳、とりにく、なまクリーム、たまご、わかめ
緑	だいこん、にんじん、しめじ、もやし、きゅうり、たまねぎ	だいこん、にんじん、しめじ、もやし、きゅうり、たまねぎ
黄	チョコチップ、あぶら、さつまいも、こむぎこ、シチュールウ	チョコチップ、あぶら、さつまいも、こむぎこ、シチュールウ
	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分
小	643 23.9 25.5 354 2.3	643 23.9 25.5 354 2.3
中	866 30.7 32 399 3.3	866 30.7 32 399 3.3
休食校		

	15	16	17
こんだて	こんにゃくきんぴら ぶりのみそづけフライ ごはん なめこの みそしる	ブロッコリーマヨおかかあえ ハンバーグ トマトソースがけ ごはん あおなの みそしる	あんぽがきとこめこのむしケーキ ロイヤルピーチポークのベーコンとはくさいのサラダ むぎごはん こおりまちさんやさいのカレー
赤	牛乳、ぶり、とうふ、みそ、とりにく、さつまあげ	牛乳、ハンバーグ、とうふ、みそ、あぶらあげ、かつおぶし、とりにく	牛乳、ぶたにく、ベーコン
緑	なめこ、だいこん、ねぎ、にんじん、いんげん	たまねぎ、こまつな、ねぎ、もやし、ブロッコリー	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、はくさい、りんご、 かき
黄	こめ、あぶら、こんにゃく、さとう	こめ、さとう、たまごなしマヨネーズ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう、カレールウ
	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分
小	617 23.4 19.0 287 2	641 27.2 23.1 350 2.2	667 20.3 18.5 290 2.0
中	729 27.0 21.3 298 2.2	758 31.7 26.3 372 2.6	791 23.3 20.8 300 2.4
休食校			

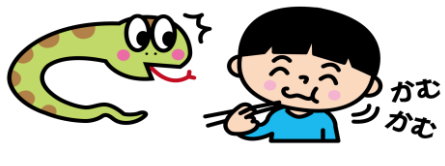
	20	21	22	23	24
こんだて	バンバンジーサラダ しゅうまい（幼小2中3） ごはん まーぼーどうふ	かいそうサラダ タンドリーチキン ジャム コッペパン はくさいとベーコンのミルクスープ	こまつなのおひたし カレーコロッケ ちゅうかめん しょうゆラーメンかけじる	もやしときゅうりのサラダ タラのこうみソースがけ ごはん ワンタンスープ	ひきなもち さけのさいきょうやき ごはん はくさいのみそしる
赤	牛乳、しゅうまい、ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく	牛乳、とりにく、ヨーグルト、ベーコン、かいそう	牛乳、ぶたにく、なると、かつおぶし	牛乳、タラ、みそ、ぶたにく	牛乳、みそ、とりにく、あぶらあげ、さけ
緑	にんにく、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にら、しょうが、きゅうり、もやし、キャベツ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、もやし、コーン	メンマ、にんじん、ほうれんそう、もやし、ねぎ、こまつな、はくさい	にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ、ちんげんさい、きゅうり、もやし	はくさい、えのき、ねぎ、にんじん、だいこん、みつば
黄	こめ、ごまあぶら、かたくりこ、ドレッシング	こむぎこ、さとう、くろざとう、じゃがいも、バター、ホワイトルウ	ソフトめん、あぶら	こめ、かたくりこ、あぶら、ごま、さとう、ごまあぶら、ワンタン	こめ、さとう、もち
	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分
小	622 25.8 19.2 477 2.1	562 30.6 17.0 367 2.2	600 26.9 17.1 307 2.7	610 23.0 17.9 304 2.6	611 27.5 13.6 307 2.0
中	763 30.9 22.7 531 2.5	714 37.7 18.9 397 2.8	778 33.9 19.1 325 2.7	724 26.5 20.2 317 3.2	707 31.6 14.9 323 2.1
休食校					

	27	28	29	30	31
こんだて	わふうサラダ チキンナゲット（幼小2・中3） ツナごはん はるさめスープ	だいこんとみずなのサラダ ゼリー くろパン チリコンカン	ぶたにくのうまに さばのしおやき ごはん だいこんのみそしる	りんご おひたし なっとう むぎごはん すきやきに	わかめサラダ からあげ カレーあじ（幼小2・中3） ゆかりごはん とうふのみそしる
赤	牛乳、ツナ、とりにく	牛乳、ぶたにく、だいず、ベーコン	牛乳、さば、みそ、ぶたにく、とうふ	牛乳、なっとう、ぶたにく、とうふ	牛乳、とりにく、とうふ、わかめ かまぼこ
緑	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、にんじん、しょうが、はくさい、ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ、たけのこ、しいたけ、もやし、きゅうり	たまねぎ、しめじ、コーン、にんにく、トマト、だいこん、きゅうり、にんじん みずな	だいこん、はくさい、ねぎ、しいたけ、こんにゃく、にんじん、いんげん	はくさい、こんにゃく、ねぎ、しいたけ、にんじん、えのき、こまつな、もやし、コーン	しょうが、たまねぎ、こまつな、だいこん
黄	こめ、さとう、あぶら、はるさめ	こむぎこ、くろさとう、あぶら、ミルクゼリー	こめ、さとう	こめ、むぎ、さとう	こめ、かたくりに
	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分
小	603 20.8 25.4 285 2.3	612 25.1 25.9 364 2.0	600 29.7 20.3 293 2.1	602 27.2 19.2 336 1.5	600 21.5 20.6 291 2.8
中	817 27.5 33.9 313 2.7	734 29.7 29.4 385 2.5	717 35.1 23.3 307 2.4	716 32.1 21.7 361 1.8	736 26.8 25.0 302 3.4
休食校			睦合小　伊達崎小		

略	1月平均栄養価	小（基準値）	中（基準値）
kcal	エネルギー(kcal)	612（650）	749（830）
P	たんぱく質（g）	25.3（21～32）	30.3（27～41）
－	炭水化物（g）	88	110
F	脂質（g）	19.7（14～22）	22.8（18～28）
Ca	カルシウム（mg）	333	354
塩分	食塩相当量（g）	2.2（2.0）	2.6（2.5）

今年は巳（ヘビ）年！

ヘビは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



★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、センターまでご気軽にお電話ください。 電話581-0250