

令和8年 1月こんだてひょう

桑折町学校給食センター



あか ち にく 赤 血や肉となる  
みどり からだ ちょうし ととの 緑 体の調子を整える  
き ねつ ちから もと 黄 熱や力の元になる

めあて ていこうりよく たか しよくじ かんが 抵抗力を高める食事について考えよう

- ・13日(火) 釀芳小4年1組 バイキング給食
- ・14日(水) 釀芳小4年2組 バイキング給食
- ・26日(月)～30日(金) 学校給食週間献立
- ・29日(木) ふくしまっ子給食②

	もくようび	きんようび
こんだて	8 わかめあえ とりにくのアーモンドあえ ごはん あさりととうふのすましじる	9 れんこんのきんぴら だいだいババロア ごはん ななくさみそじる
赤	牛乳、あさり、とうふ、とりにく、わかめ	牛乳、あぶらあげ、みそ、とりにく、さつまあげ、とうふのにくみそあんつつみ
緑	だいこん、にんじん、みつば、キャベツ、もやし、しょうが	だいこん、だいこんのは、にんじん、カブ、セリ、カブのは、れんこん、こんにやく、えだまめ
黄	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、アーモンド	こめ、さといも、さとう、ババロア
	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分
	780 33.1 26.8 328 2.7	656 23.1 21.7 319 2.4 746 25.7 22.6 337 2.6

		げつようび	かようび	すいようび	休食校	小学校・幼稚園					
こんだて	成人の日	13	14	15	16						
	コッペパン	コーンポタージュ	カルシウムいりごはん	まーぼー豆腐	ごはん	けんちんじる	むぎごはん	にくだんごたまめのカレー			
	牛乳、ベーコン、ハム	ほうれんそう、コーン、クリームコーン、パセリ にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、ハム、 にくだんごあますあん	牛乳、あぶらあげ、みそ、アジフライ	牛乳、ミートボール、だいず、かいそう、 ヤクルトヨーグルト						
	パン、バター、やきぐりコロッケ、あぶら、 ドレッシング、ポターージュ	にんにく、にんじん、しいたけ、たまねぎ、 にら、しょうが、もやし、キャベツ	こめ、ごまあぶら、かたくりこ、はるさめ、 ドレッシング	こめ、じゃがいも、あぶら、ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、えだまめ、にんにく、 しょうが、もやし、コーン						
小	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	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分				
中	630 20.4 22.6 328 2.3	617 24 184 581 2.3	613 22.6 19.2 335 1.9	725 22.3 19.2 401 2.6	841 26.5 27.2 360 3.2	762 29.7 22.2 702 3	773 28.7 24.1 365 2.6	843 25.4 20.5 422 3.3			
休食校											
こんだて	19	20	21	22	23						
	ごはん	わかめスープ	きれめいりコッペパン	たまごスープ	ちゅうかめん	あんかけラーメンじる	むぎごはん	すきやきに	ごはん	なめこじる	
	牛乳、わかめ、ぶたにく、みそ、はるまき	牛乳、とりにく、ウインナー、くきわかめ、 たまご	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、とりにく、 にくしゅうまい(小のみ)	牛乳、ぶたにく、とうふ、なっとう、とりにく	牛乳、みそ、ハンバーグ、しおこんぶ						
	しいたけ、たまねぎ、にんじん、もやし、 ねぎ、キャベツ、はくさいキムチ、にんにく、 チンゲンサイ、しょうが	たまねぎ、にんじん、コーン、キャベツ	たけのこ、にんじん、はくさい、もやし、 きくらげ、キャベツ、こんにやく	はくさい、こんにやく、ねぎ、しいたけ、 にんじん、えのき、もやし、キャベツ、 きゅうり、うめゆかり	なめこ、はくさい、だいこん、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、きゅうり						
小	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	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分				
中	619 21.3 20.8 275 2.3	548 22.3 23.2 293 2.6	634 29.4 17.3 305 3.4	569 26.1 16.9 315 1.7	707 23.5 21.3 284 2.7	731 28.5 28.9 319 3.2	861 38.7 21.7 329 4.4	679 30.6 19.1 337 2.2	557 22.1 16.1 296 2.4	659 25.5 17.8 310 3	
休食校											
こんだて	26	27	28	29	30						
	カルシウムいりごはん	あおなのみそじる	くろパン	アルファベットスープ	ごはん	すいとんじる	むぎごはん	だてどりカレー	ツナごはん	せんべいじる	
	牛乳、とうふ、あぶらあげ、みそ、 さけさいきょうやき、とりにく、しみとうふ	牛乳、とりにく、ポロニアステーキ	牛乳、とりにく、あぶらあげ、みそ、 たちうおフライ、かつおぶし	牛乳、とりにく、ヒレカツ、かつおぶし、 やきのり	牛乳、ツナ、とりにく、たまごやき、ハム						
	こまつな、だいこん、にんじん、みつば	たまねぎ、白菜、キャベツ、コーン、 えだまめ、にんじん、りんご	にんじん、だいこん、えのき、こんにやく、 ねぎ、こまつな、もやし、たくあん	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、 しょうが、ブロッコリー、だいこん、もやし	えだまめ、にんじん、しょうが、キャベツ、 ごぼう、ねぎ、だいこん、もやし						
小	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	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分		
中	627 28.2 17.8 437 2.4	600 25.5 17.7 458 2.3	808 33.6 22.4 558 3.5	642 23.4 15.3 310 2	770 27.5 17.1 328 2.5	669 25.9 12.6 271 2.4	789 30.1 13.8 281 2.7	567 26.1 16.5 472 2.4	713 30.9 18.6 524 3.1		
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)	618(650)	763(830)
P	たんぱく質(g)	24.2(21～23)	29.5(27～41)
-	炭水化物(g)	91.2	115.5
F	脂質(g)	18.3(14～22)	21.5(18～28)
Ca	カルシウム(mg)	360	391
塩分	食塩相当量(g)	2.4(2.0)	3.0(2.0)

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みることができます。

★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。  
★給食内容やお子さんの食習慣など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。 ☎581-0250

