

令和8年 1月こんだてひょう

めあて

ていこうりょく たか しょくじ かんが
抵抗力を高める食事について考えよう

桑折町学校給食センター



赤 血や肉となる
みどり からだ ちょっと との
緑 体の調子を整える
黄 熱や力の元になる

- 13日(火) 醸芳小4年1組 バイキング給食
- 14日(水) 醸芳小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	
8	わかめあえ とりにくの アーモンドあえ	9	れんこんのきんぴら だいだい ババロア
こんだて	ごはん あさりととうふ のすまじる	ごはん ななくさ みそしる	
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、とうふのくみそあんつみ	
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、せり、 カブのは、れんこん、こんにゃく、えだまめ	
黄	ごめ、かたくりに、あぶら、さとう、アーモンド	ごめ、さといも、さとう、ババロア	
	Kcal 780 P 33.1 F 26.8 Ca 328 塩分 2.7	Kcal 656 P 23.1 F 21.7 Ca 319 塩分 2.4	
		Kcal 746 P 25.7 F 22.6 Ca 337 塩分 2.6	

こ ん だ て	げつようび		かようび		すいようび		休食校	小学校・幼稚園								17	18	19	20	
	13	14	15	16	17	18		小学校・幼稚園												
赤	せいじんひ 成人の日	13 だいこんサラダ やきぐりコロッケ	14 はるさめサラダ にくだんご あますあん (幼小2・中3)	15 ごまあえ あじフライ	16 かいそうサラダ たべる ヤクルト	17 牛乳、ミートボール、だいす、かいそう、 ヤクルトヨーグルト														
緑		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 どうふ	パック ソース	ごはん けんちん じる	牛乳、ミートボール、だいす、かいそう、 ヤクルトヨーグルト														
黄		牛乳、ベーコン、ハム	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、むぎ、じやがいも、あぶら、ごま、さとう	牛乳、みそ、ハンバーグ、しおこんぶ														
小 中 休食校		ほうれんそう、コン、クリームコン、ハセリ にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり パン、バター、やきぐりコロッケ、あぶら、 ドレッシング、ポタージュルウ	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	だいこん、にんじん、はくさい、キャベツ、 もやし	こめ、じやがいも、あぶら、ごま、さとう	牛乳、みそ、ハンバーグ、しおこんぶ														
		Kcal 630 P 20.4 F 22.6 Ca 328 塩分 2.3	Kcal 617 P 24 F 184 Ca 581 塩分 2.3	Kcal 613 P 22.6 F 19.2 Ca 335 塩分 1.9	Kcal 725 P 22.3 F 19.2 Ca 401 塩分 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															
こ ん だ て	19 ぶたにくの キムチいため あげはるまき	20 くきわかめのサラダ ウインナー	21 こんにゃくサラダ にくしゅうまい (小のみ 2c) (幼・中:ミニあげパン)	22 ゆかりあえ	23 キャベツとこんぶの あさづけ おろしハンバーグ															
赤	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、なつとう、とりにく	牛乳、みそ、ハンバーグ、しおこんぶ															
緑	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、 チングンサイ、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、こんにゃく	はくさい、こんにゃく、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															
黄	こめ、ごま、あぶら、ごまあぶら、さとう、 かたくりこ	パン、かたくりこ、ドレッシング	ちゅうかめん、かたくりこ、ドレッシング	こめ、むぎ、さとう	こめ、ドレッシング															
小 中 休食校		Kcal 619 P 21.3 F 20.8 Ca 275 塩分 2.3	Kcal 548 P 22.3 F 23.2 Ca 293 塩分 2.6	Kcal 634 P 29.4 F 17.3 Ca 305 塩分 3.4	Kcal 569 P 26.1 F 16.9 Ca 315 塩分 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															
こ ん だ て	26 ひきなもち さけ さいきょうやき	27 コーンとえだまめ のサラダ ボロニアステーキ	28 たくあんあえ たちうおフライ ソースかけ	29 ひとくち どちおとめ ゼリー けんさんブロッコリー おかあえ けんさん ぼうヒレカツ	30 かわりおひたし あつやきたまご															
赤	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、しみどうふ	牛乳、とりにく、ボロニアステーキ	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															
緑	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、こんにゃく、 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															
黄	こめ、おじやがもちボール、さとう、 ミルクプリン	パン、くろさとう、マカロニ、ドレッシング	こめ、すいとん、あぶら	こめ、むぎ、じやがいも、カレールウ、 どちおとめゼリー	こめ、さとう、なんぶせんべい、ごまあぶら															
小 中 休食校		Kcal 627 P 28.2 F 17.8 Ca 437 塩分 2.4	Kcal 600 P 25.5 F 17.7 Ca 458 塩分 2.3	Kcal 642 P 23.4 F 15.3 Ca 310 塩分 2	Kcal 669 P 25.9 F 12.6 Ca 271 塩分 2.4															
		741 32.8 20.2 467 2.8	808 33.6 22.4 558 3.5	770 27.5 17.1 328 25	789 30.1 13.8 281 2.7															
				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。

