

令和5年1月 こんだてひょう

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。

特別献立のテーマは、「四国地方のご当地グルメ」です。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
21 (土)	ごはん(190g) みそしる(だいこん) なつとうのほうれんそうあえ ぎょにくソーセージのたまごいため バナナ	チキンピラフ(ごはん190g) はくさいのスープ ミモザサラダ りんご ジョア	ほんちあげ おちゃ	ごはん(190g) しろみざかなのからあげあまずあん ワンタンスープ だいこんとかにかまのサラダ うそっこたまご	エネルギー 2210 kcal たんぱく質 83.5 g 脂質 62.2 g 炭水化物 349.8 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 13.4 g 炭水化物 100.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 729 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 113.0 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 755 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.7 g 炭水化物 122.0 g 食塩相当量 3.3 g	
22 (日)	ごはん(190g) みそしる(さつまいも) れんこんのつくねやき ブロッコリーといかのソテー ヤクルト	サンドウィッチ ほうれんそうのスープ キャベツとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	ノアール おちゃ	ごはん(190g) さわらのあまから いものこじる ビーフンいため みかん	エネルギー 2346 kcal たんぱく質 89.0 g 脂質 91.1 g 炭水化物 317.8 g 食塩相当量 11.6 g
	エネルギー 664 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 115.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 45.8 g 炭水化物 72.9 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.3 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 793 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 26.2 g 炭水化物 114.7 g 食塩相当量 2.7 g	
23 (月)	ごはん(190g) みそしる(キャベツ・あつあげ) だしまきたまご ながいものそぼろあんかけ さけフレーク	ごはん(220g) ぶりのてりやき けんちんじる さんしょくあえ ぎゅうにゅう	ヨーグルトムース おちゃ	ごはん(190g) ミートソースグラタン かぶのスープ レタスとハムのサラダ フルーツミックス	エネルギー 2253 kcal たんぱく質 90.3 g 脂質 69.7 g 炭水化物 342.1 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 612 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 100.8 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 785 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 27.4 g 炭水化物 108.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 92 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 3.7 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 764 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 25.5 g 炭水化物 120.4 g 食塩相当量 2.7 g	
24 (火)	ごはん(190g) みそしる(とうふ・わかめ) さんまかぼすレモンに きりぼしだいこんのソースいため バナナ	いもてん(こうちけん) スパゲティナポリタン キャベツとあさりのスープ ブロッコリーとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	せんべいとブランチュール おちゃ	ごはん(190g) あかうおのにつけ すいとんじる ポテトサラダ りんご	エネルギー 2458 kcal たんぱく質 84.4 g 脂質 85.2 g 炭水化物 363.3 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 709 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 23.7 g 炭水化物 106.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 893 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 38.0 g 炭水化物 115.7 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 5.5 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 731 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 123.3 g 食塩相当量 2.6 g	
25 (水)	こくとうロールパン マカロニスープ チーズオムレツ コールスロー やさしいジュース	ごはん(220g) せんざんき(えひめけん) みそしる(はくさい) もやしのかふうあえ ぎゅうにゅう	ハッピーターン おちゃ	ひじきごはん(190g) しのだに いわしのつみれじる えだまめサラダ ぎゅうにゅうかん	エネルギー 2450 kcal たんぱく質 92.5 g 脂質 95.8 g 炭水化物 322.9 g 食塩相当量 12.2 g
	エネルギー 623 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 24.6 g 炭水化物 85.3 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 833 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 31.6 g 炭水化物 108.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 167 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 31.2 g 炭水化物 107.4 g 食塩相当量 3.8 g	
26 (木)	ごはん(190g) みそしる(かぼちゃ) ハムエッグ やさしいとりのいためもの ヤクルト	コッペパン・いちごジャム かれいのピカタ じゃがいものとうにゅうスープ レタスといかのサラダ みかんゼリー(えひめけん) ぎゅうにゅう	ポテコ おちゃ	マーボーどん(ごはん190g) はるさめかきたまスープ チョコレートサラダ マンゴーヨーグルト	エネルギー 2315 kcal たんぱく質 99.4 g 脂質 65.3 g 炭水化物 356.1 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 583 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 103.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 829 kcal たんぱく質 44.9 g 脂質 24.3 g 炭水化物 116.4 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 153 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 21.3 g 炭水化物 119.3 g 食塩相当量 3.3 g	
27 (金)	ごはん(190g) みそしる(チンゲンサイ) さばのしょうがに キャベツのたくあんあえ バナナ	ごはん(220g) れんこんのてんぷら(とくしまけん) こじる ほうれんそうのなたねあえ ぎゅうにゅう	チョコスナックパン おちゃ	ごはん(190g) ホキのさいきょうやき こんさいじる おだまきむし りんご	エネルギー 2243 kcal たんぱく質 78.7 g 脂質 63.8 g 炭水化物 358.2 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 97.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 801 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 27.4 g 炭水化物 119.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 240 kcal たんぱく質 3.8 g 脂質 11.0 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 638 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 12.3 g 炭水化物 109.4 g 食塩相当量 3.4 g	
28 (土)	ごはん(190g) みそしる(もやし) なつとう ごもくに やさしいジュース	ごはん(190g) あじのカレーニエル とんこつしょうゆなべふう もりあわせサラダ フルーチェ カルシウムウエハース	ルマンドとカントリーマーム おちゃ	たかなチャーハン(ごはん190g) えびだんごスープ こまつなのナムル オレンジ あんまん	エネルギー 2215 kcal たんぱく質 75.6 g 脂質 63.2 g 炭水化物 358.7 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 8.8 g 炭水化物 108.4 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 767 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 23.4 g 炭水化物 118.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 159 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 7.1 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 719 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 23.9 g 炭水化物 110.1 g 食塩相当量 3.6 g	
29 (日)	フレンチトースト ウインナーのスープ ブロッコリーとささみのサラダ ぎゅうにゅう	ビビンバ(ごはん190g) とうふとわかめのスープ フルーツポンチ	じゃがりこゼリー おちゃ	ごはん(190g) たらのつばマスタードやき とんじる キャベツのごまぜりし みかん	エネルギー 2400 kcal たんぱく質 93.1 g 脂質 95.5 g 炭水化物 323.6 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 709 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 34.4 g 炭水化物 78.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 766 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 29.7 g 炭水化物 103.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 86 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 3.4 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 839 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 28.0 g 炭水化物 128.9 g 食塩相当量 3.6 g	
30 (月)	ごはん(190g) みそしる(かぶ) スペインふうオムレツ キャベツとツナのごまだれ バナナ	いまばりやきとりどん(えひめけん) よしのじる こんにやくのしらあえ(かがわけん) ぎゅうにゅう	ミニメロンパンとチョコ おちゃ	ごはん(190g) さばのしおやき きつねうどんじる やさしいとぶたにくのカレーいため りんご	エネルギー 2241 kcal たんぱく質 84.2 g 脂質 65.4 g 炭水化物 346.7 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 577 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.9 g 炭水化物 101.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 799 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 26.7 g 炭水化物 111.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 85 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 2.9 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 780 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 22.9 g 炭水化物 119.9 g 食塩相当量 3.2 g	
31 (火)	ごはん(190g) みそしる(たまご) ミートボールのあまずあん ひじきのいりに ほんかん	コッペパン・ブルーベリージャム しろみざかなのフライ ごぼうとあおなのスープ いんげんサラダ ぎゅうにゅう	キャベツたろうとバームロール おちゃ	ごはん(190g) ホイコーロー もずくスープ レタスとささみのちゅうかふうサラダ パイナップルかん	エネルギー 2395 kcal たんぱく質 85.8 g 脂質 86.1 g 炭水化物 342.1 g 食塩相当量 11.3 g
	エネルギー 654 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 111.5 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 883 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 36.6 g 炭水化物 111.5 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 217 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.2 g 炭水化物 97.1 g 食塩相当量 2.9 g	

栄養価 (栄養としての価値)

エネルギー: 生きるために利用するもの
脂質: 体やエネルギーのもとになるもの
食塩相当量: 体の水分を調節しているもの

たんぱく質: 体をつくるもとになるもの
炭水化物: 体のエネルギーのもとになるもの