

# 令和6年1月 こんだてひょう

寒い日が続きますね。1日3回の食事をしっかり食べて、  
体を温めながら、元気に冬を過ごしましょう。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
11 (木)	ごはん (180g) かきたまじる しのだに いんげんのごまみそあえ バナナ	こがたパン ミートソーススパゲティ ジュリアンスープ ブロッコリーといかのサラダ ぎゅうにゅう	ホワイトロリータとせんべい おちゃ	ごはん (180g) さばのごまころもあげ さつまじる ひじきのしらあえ りんご	エネルギー 2264 kcal たんぱく質 89.8 g 脂質 72.7 g 炭水化物 331.0 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.5 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 804 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 26.3 g 炭水化物 108.0 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 127 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 5.3 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 741 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 25.6 g 炭水化物 108.8 g 食塩相当量 2.8 g	
12 (金)	ごはん (180g) みそしる (かぼちゃ) ハムエッグ こまつなとツナのごまだれ あじつかけり	ごはん (220g) かれのいふうみやき とんじる もやしとひきにくのたまごいため いちご ぎゅうにゅう	とんがりコーン おちゃ	ごはん (180g) チキンなんばん きつねうどんじる はくさいのたくあんあえ ブルーベリーヨーグルト	エネルギー 2385 kcal たんぱく質 96.9 g 脂質 78.2 g 炭水化物 339.9 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 12.5 g 炭水化物 93.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 797 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 24.4 g 炭水化物 109.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 115 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 6.6 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 923 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 34.7 g 炭水化物 123.1 g 食塩相当量 3.7 g	
13 (土)	ごはん (180g) みそしる (だいこん) なっとう じゃがいものいために みかん	まいたけごはん (180g) あかうおのいそべあげ すましじる (とうふ) やさいととりのいために ジョア	シュークリーム おちゃ	ごはん (180g) すぶた チンゲンサイのスープ こまつなのからしマヨあえ あんまん	エネルギー 2176 kcal たんぱく質 78.1 g 脂質 69.7 g 炭水化物 329.7 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 111.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 20.1 g 炭水化物 103.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 84 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 5.5 g 炭水化物 7.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 774 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 30.4 g 炭水化物 107.4 g 食塩相当量 3.0 g	
14 (日)	ごはん (180g) みそしる (さつまいも) ぎょにくソーセージのたまごいため ブロッコリーとコーンのサラダ ヤクルト	チーズバーガー マカロニスープ チキンナゲット&ポテト アスパラとたまごのサラダ ぎゅうにゅう	げんじパイとカントリーマーム おちゃ	ごはん (180g) さけのちゃんちゃんむしやき そぼろじる あおなとあぶらあげのごまあえ フルーツゼリー	エネルギー 2253 kcal たんぱく質 85.9 g 脂質 80.5 g 炭水化物 322.9 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 621 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.3 g 炭水化物 108.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 867 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 45.0 g 炭水化物 93.0 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 164 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 102.0 g 食塩相当量 2.9 g	
15 (月)	ごはん (180g) みそしる (なめこ・ふ) チキンオムレツ いりうのはな バナナ	ごはん (220g) ホイコーロー もずくスープ ごぼうとツナのサラダ ぎゅうにゅう	さつまいものてんぷら おちゃ	ごはん (180g) あじフライ みそしる (もやし) キャベツのごまずあえ りんご	エネルギー 2278 kcal たんぱく質 80.8 g 脂質 73.7 g 炭水化物 352.8 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 553 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 9.1 g 炭水化物 107.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 861 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 36.6 g 炭水化物 111.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 165 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 6.8 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 699 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 21.2 g 炭水化物 108.0 g 食塩相当量 3.4 g	
16 (火)	ごはん (180g) みそしる (たまご) にくだんご やさいといかのごまふうみいため ヤクルト	コッペパン・ブルーベリージャム えびフライタルタルソース じゃがいものトマトスープ キャベツとささみのサラダ ぎゅうにゅう	ミニカップケーキとせんべい おちゃ	ごはん (180g) さばのこうみやき あすかなべ ふるふきだいこん みかん	エネルギー 2313 kcal たんぱく質 93.1 g 脂質 78.0 g 炭水化物 332.9 g 食塩相当量 11.7 g
	エネルギー 661 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.5 g 炭水化物 94.9 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 846 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 33.0 g 炭水化物 113.5 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 112 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 4.5 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 694 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 107.9 g 食塩相当量 3.4 g	
17 (水)	ごはん (180g) かぼちゃのミルクスープ すごもりたまご レタスとツナのサラダ やさいジュース	ごはん (220g) さけのなんぶやき かしわじる マカロニサラダ ぎゅうにゅう	サッポロポテト (パーベQあじ) おちゃ	ごはんこもり (90g) マーボーうどん えびぎょうぎスープ もりあわせサラダ パイナップルかん	エネルギー 2393 kcal たんぱく質 85.2 g 脂質 76.1 g 炭水化物 361.2 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 705 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 23.5 g 炭水化物 110.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 813 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 26.5 g 炭水化物 113.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.2 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 753 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.9 g 炭水化物 122.4 g 食塩相当量 4.1 g	
18 (木)	ごはん (180g) みそしる (じゃがいも・わかめ) やきウインナーとだしまきたまご ごもくに ふりかけ	コッペパン・りんごジャム たらのムニエル コーンクリームスープ ブロッコリーとサラミのサラダ りんご ぎゅうにゅう	ビクチョコ おちゃ	ごはん (180g) ぎゅうにくとやさいのいために はるさめとわかめのスープ チョレギサラダ フルーツミックス	エネルギー 2262 kcal たんぱく質 84.8 g 脂質 71.9 g 炭水化物 343.8 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 95.9 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 815 kcal たんぱく質 39.9 g 脂質 25.2 g 炭水化物 114.8 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 185 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 8.9 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 691 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.2 g 炭水化物 109.2 g 食塩相当量 2.9 g	
19 (金)	ごはん (180g) みそしる (とうふ・わかめ) いわしのトマトに アスパラサラダ バナナ	ごはん (220g) とりにくのてりやき ごじる やさいとぎゅうにくのオイスターいため ぎゅうにゅう	ピザまん おちゃ	ハンバーグカレー (ごはん180g) かいそうとツナのサラダ みかん ヨーグルト	エネルギー 2412 kcal たんぱく質 92.5 g 脂質 80.4 g 炭水化物 362.8 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 622 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.7 g 炭水化物 98.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 843 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 31.2 g 炭水化物 116.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 2.6 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 826 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 27.9 g 炭水化物 125.9 g 食塩相当量 3.3 g	
20 (土)	ごはん (180g) みそしる (チンゲンサイ) なっとうのおろしあえ キャベツとベーコンのたまごいため ヤクルト	パエリア (ごはん180g) はくさいのスープ ミモザサラダ いちご ぎゅうにゅう	チュロス おちゃ	ごはん (180g) しろみぎかなのからあげあまずあん ワントンスープ だいこんとかにかまのサラダ うそっことまご	エネルギー 2145 kcal たんぱく質 84.7 g 脂質 68.0 g 炭水化物 319.8 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.8 g 炭水化物 90.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 706 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 25.4 g 炭水化物 92.0 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 161 kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 8.2 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 735 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.6 g 炭水化物 117.4 g 食塩相当量 3.3 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