



1月こんだてひょう



山形村立 山形小学校

1月 給食目標

感謝して食べよう!

都合により変更する場合があります

日・曜	献立	献立の材料 (数字は使用重量=g)							栄養量							
		あか		みどり		きいろ		小学生摂取基準量								
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミンB1	ビタミンC	繊維	塩分
	主食・汁物 主菜・副菜 デザート・牛乳	肉魚卵大豆 牛乳	野菜類	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	米パン麺芋砂糖	油脂	調味料	640 kcal	18~32g	18~21g	350 mg	3 mg	20 mg	5 g	2 g
21 火	麻婆めん いかの甘辛揚げ 棒々鶏サラダ	豆腐56 みそ3 とりひき肉8 ぶたひき肉11		にんじん20	玉ねぎ28 しいたけ3 しょうが0.6 にんにく0.6	うどん160 さとう0.5 かたくり粉3	油1	しょうゆ3 塩0.2	626	32.1	24.3	378	2.1	20	4.3	2.7
22 水	わかめご飯 すまし汁 ココロステーキ ツナ和え		わかめ1			お米65 大麦3			601	32.2	19.1	342	2.9	14	3.7	3
23 木	ピザトースト コーンスープ ゆかり和え ナタデココゼリー															
24 金	麦ごはん すまし汁 ホキフライ レインボーサラダ															
27 月	麦ごはん 沢煮椀 さわらの黄金焼き もやしごま和え りんご															
28 火	しょうゆラーメン じゃが芋チーズ焼き 宝島サラダ けんちゃんみかん															
29 水	麦ごはん 大根のそぼろ汁 さばのピリ辛焼き 納豆和え															
30 木	はちみつレモントースト 野菜スープ かみかみサラダ タピオカミルクティ (ゼリー)															
31 金	白ごはん けんちん汁 鱈フライ 白菜の海苔酢和え															
1月平均栄養量									646	28.2	21.2	374	2.8	34	5	2.4