



1月こんだてひょう (小学校)



長野市第二学校給食センター
TEL292-0188 FAX292-1491

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		れんらく
	しゅしょく	牛乳	お か す	ちやくにくなるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらちからや たいおんに なるもの (きいろ)	エネルギー (知加) たんぱく質 (7.5g)	脂質 (7.7g) 食塩相当量 (7.5g)	
6 金	コッパン		かにとうふスープ ドライカレー こまつなとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう かに・とうふ ぶたにく・ひじき たまご	たまねぎ・にんじん たけのこ・はくさい・みつば にんにく・きゅうり こまつな	コッパン さとう でんぷん ひまわりゆ・こむぎこ	エネルギー 655 たんぱく質 31.6	脂質 22.7 食塩相当量 3.7	
10 火	まっちゃん		《こうとくちゅうがっこうおもいでこんだて》 コーンクリームスープ わふうハンバーグ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム ハンバーグ・ハム	たまねぎ・にんじん クリームコーン・コーン だいこん・きゅうり きゅうり	まっちゃん さとう でんぷん・はるさめ ひまわりゆ・ごまあぶら	エネルギー 809 たんぱく質 29.5	脂質 31.4 食塩相当量 3.3	
11 水	いろどりごはん		《しんしゅんこんだて》 しらたまそうに さわらのさいきょうやき こうはくなます・りんごタルト	ぎゅうにゅう あぶらあげ・さわら とりにく かまぼこ	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ だいこん ねぎ	いろどりごはん もち・ひまわりゆ りんごタルト	エネルギー 754 たんぱく質 30.3	脂質 21.7 食塩相当量 2.1	りんごタルト ぎょうしゃはいそう
12 木	むぎごはん		なめこじる にくじゃが ぼんかん のりふりかけ	ぎゅうにゅう みそ・とうふ ぶたにく のりふりかけ	だいこん・にんじん はくさい・なめこ・ねぎ たまねぎ・いんげん しらすき・ぼんかん	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも さとう	エネルギー 605 たんぱく質 25.2	脂質 13.6 食塩相当量 2.2	のりふりかけ
13 金	ソフトめん		にくみそソース あかうおのいそべあげ かみかみサラダ やさしいわふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・あかうお あおのり	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・しいたけ・たけのこ もやし・きゅうり きりぼしだいこん・ごぼう	ソフトめん ひまわりゆ さとう でんぷん・ドレッシング	エネルギー 706 たんぱく質 34.7	脂質 20.1 食塩相当量 2.8	ドレッシング クラス1ぼん
16 月	むぎごはん		よせなべじる とりにくのてりやき きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう ほたて・かまぼこ やきとうふ・とりにく みそ・さつまあげ	にんじん・はくさい えのきたけ・ねぎ・しょうが ごぼう・こんにゃく いんげん	むぎごはん ひまわりゆ さとう	エネルギー 641 たんぱく質 33.7	脂質 17.4 食塩相当量 2.8	
17 火	まるパン		コンソメスープ ソースとんかつ スパゲティサラダ キャラメルぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ねぎ・たまねぎ しょうが・だいこん にんじん・コーン・きゅうり きゅうり	まるパン・じゃがいも こむぎこ・パンこ・さとう ひまわりゆ・スパゲティ キャラメルぎゅうにゅうのもと	エネルギー 721 たんぱく質 31.6	脂質 21.2 食塩相当量 3.5	キャラメルぎゅうにゅうのもと
18 水	むぎごはん		おぶっこ ぶりだいこん ひたしまめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ・ぶり みそ・くらかけまめ	たまねぎ・にんじん・ごぼう はくさい・かぼちゃ・ねぎ だいこん・こんにゃく しょうが	むぎごはん ほうとうめん さとう	エネルギー 638 たんぱく質 26.5	脂質 17.4 食塩相当量 2.3	
19 木	むぎごはん		ポークカレー あざやかサラダ デコボン	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ハム	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・すりおろしりんご きゅうり・きゅうり・コーン レモンかじゅう・デコボン	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも さとう	エネルギー 673 たんぱく質 27.6	脂質 19.4 食塩相当量 2.9	
20 金	コッパン		とりごぼろスープ オムレットマトソース ながいもツナサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ツナ オムレツ	しょうが・ごぼう・にんじん たまねぎ・えのきたけ・ねぎ こまつな・にんにく きゅうり・きゅうり	コッパン ひまわりゆ・さとう ながいも・ごまあぶら ごま・いちごジャム	エネルギー 649 たんぱく質 28	脂質 21.5 食塩相当量 3.5	いちごジャム
23 月	むぎごはん		《だいこんこんだて》 かすじる こおりとうふとりにくのあげに いとかんてんのあえもの	ぎゅうにゅう あつあげ・とりにく さけ・こおりとうふ いとかんてん・みそ	にんじん・だいこん・ねぎ しょうが・きゅうり きゅうり・レモンかじゅう	むぎごはん さといも・でんぷん ひまわりゆ・さとう	エネルギー 661 たんぱく質 29.1	脂質 21.5 食塩相当量 2.5	
24 火	コッパン		わかめスープ にくだんごのちゅうかに フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう なると・わかめ にくだんご ヨーグルト	たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ・たけのこ しいたけ・はくさい なつみかんかん・パインかん	コッパン ひまわりゆ・さとう でんぷん ナタデココ	エネルギー 612 たんぱく質 24.1	脂質 17.6 食塩相当量 3.3	
25 水	むぎごはん		《きゅうしょくきねんびこんだて》 みそじる さけのしおやき たくあんあえ	ぎゅうにゅう みそ さけ	にんじん・たまねぎ はくさい・えのきたけ こまつな・きゅうり きゅうり・たくあんづけ	むぎごはん じゃがいも ふ・ひまわりゆ	エネルギー 605 たんぱく質 27.4	脂質 18.0 食塩相当量 2.1	
26 木	むぎごはん		のっぺいじる くじらのオーロラに ごまあえ	ぎゅうにゅう ちくわ・とうふ くじらにく みそ	だいこん・にんじん ごぼう・ねぎ しょうが・こまつな きゅうり・しらすき	むぎごはん さといも・でんぷん ひまわりゆ・さとう ごま	エネルギー 661 たんぱく質 29.2	脂質 17.4 食塩相当量 2.9	
27 金	ソフトめん		ミートソース じゃがいものチーズに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー・チーズ かいそう	にんにく・たまねぎ にんじん・きゅうり きゅうり	ソフトめん ひまわりゆ じゃがいも さとう・ごまあぶら	エネルギー 798 たんぱく質 29.9	脂質 30.3 食塩相当量 3.6	
30 月	むぎごはん		《しのいにしちゅうがっこうおもいでこんだて》 かきたまじる やきにく ポテトサラダ・マヨネーズ	ぎゅうにゅう ほたて・たまご ぶたにく	たまねぎ・にんじん しいたけ・えのきたけ こまつな・にんにく しょうが・きゅうり・コーン	むぎごはん でんぷん・さとう ひまわりゆ じゃがいも・マヨネーズ	エネルギー 669 たんぱく質 31.4	脂質 20.3 食塩相当量 2.0	マヨネーズ クラス1ぼん
31 火	くろざとうパン		クリームシチュー えびのレモンソース こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム えび	たまねぎ・にんじん レモンかじゅう サラダこんにゃく・きゅうり きゅうり	くろざとうパン バター・じゃがいも でんぷん・ひまわりゆ さとう・ごまあぶら	エネルギー 782 たんぱく質 35.5	脂質 25.3 食塩相当量 3.5	

