



1月の予定献立表（小学校）

カルちゃん



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

かむくん

カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

| ○月○日(△) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 1月13日(火) | 643kcal 19.8g | | | | | |
|--|--|--|--|--|------------------|---------------|------------------|---------------|------------------|
| こんだて | たべものの三色分け | | ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらふゆやさいカレー (ココナッツミルクなし) フルーツポンチ | | | | | | |
| 献立に使用している食品を記載しています。 | 赤(あか)のたべもの | 名 | 牛乳 飲用 | 1本 | | | | | |
| 牛乳 飲用 | からだをつくるもとになる | 緑(みどり)のたべもの | 米 | 80.0 | | | | | |
| 中学年(3・4年生)の量です。 中学生は、約1.3倍の量です。 | からだのちようしをととのえる | 大麦 | 5.0 | | | | | | |
| 緑 玉ねぎ にんじん | 黄(き)のたべもの | 赤 | ぶたミンチ | 30.0 | | | | | |
| 80.0 10.0 | はたらくちからのもとになる | 黄 | 赤ワイン | 1.0 | | | | | |
| 食べ物の三色分けを書いています。 | 黄 | 黄 | 塩 | 0.1 | | | | | |
| 赤「体をつくるもの」 緑「体の調子をととのえるもの」 黄「はたらく力になるもの」 | 黄 | 黄 | こしょう | 0.03 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | オリーブオイル | 1.0 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | にんにく | 0.3 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | しょうが | 0.6 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | カレー粉 | 0.5 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | たまねぎ | 66.0 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | にんじん | 22.0 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | じゃがいも | 22.0 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | 大根(精華町産) | 17.0 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | はくさい | 17.0 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | セロリー | 2.0 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | りんご | 3.0 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | チャツネ | 4.0 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | ローリエ | 0.01 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | 塩 | 0.6 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | こい口しょうゆ | 2.0 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | ウスターソース | 1.0 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | トンカツソース | 2.0 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | ケチャップ | 5.0 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | スープベースチキン | 10.0 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | 米粉 | 4.0 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | 水 | 40.0 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | パイン缶 | 25.0 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | もも缶 | 15.0 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | みかん缶 | 20.0 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | 白ワイン | 1.0 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | 上白糖 | 3.0 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | 水 | 6.0 | | | | | |
| | 緑 | 緑 | 塩 | 0.05 | | | | | |
| 1月14日(水) | 621kcal 28.6g | 1月15日(木) | 600kcal 24.4g | 1月16日(金) | 679kcal 26.3g | 1月19日(月) | 647kcal 27.7g | 1月20日(火) | 603kcal 24.6g |
| ぎゅうにゅう ごはん あつあげのやさいあんかけ いそかあえ | ぎゅうにゅう くろまめごはん おぞうに だいこんのさっぱりあえ | ぎゅうにゅう こくとうしょくパン とりにくとじゃがいもの ケチャップあえ ふゆやさいのコンソメスープ | ぎゅうにゅう ごはん まるこのごちそうハンバーグ ABCスープ | ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうにくのやながわふう こんぶあえ | | | | | |
| 分類 食品名 使用量(g) | 分類 食品名 使用量(g) | 分類 食品名 使用量(g) | 分類 食品名 使用量(g) | 分類 食品名 使用量(g) | 分類 食品名 使用量(g) | 分類 食品名 使用量(g) | 分類 食品名 使用量(g) | 分類 食品名 使用量(g) | 分類 食品名 使用量(g) |
| 赤 牛乳 飲用 1本 | 赤 牛乳 飲用 1本 | 赤 牛乳 飲用 1本 | 赤 牛ミンチ 30.0 | 赤 牛乳 飲用 1本 | 赤 牛乳 飲用 1本 | 赤 牛乳 飲用 1本 | 赤 牛肉 30.0 | 赤 牛肉 30.0 | 赤 牛肉 30.0 |
| 黄 米 80.0 | 黄 米 70.0 | 黄 黒糖食パン(80g) 1枚 | 黄 とり肉 60.0 | 黄 ぶたミンチ 40.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 |
| 赤 厚揚げ 70.0 | 赤 黒豆(乾) 5.0 | 赤 酒 0.5 | 赤 塩 0.3 | 赤 牛ミンチ 40.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 |
| 赤 ぶた肉 30.0 | 赤 油揚げ 5.0 | 赤 こい口しょうゆ 0.5 | 赤 緑 0.02 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 |
| 緑 たまねぎ 33.0 | 緑 ごぼう 8.0 | 黄 片栗粉 7.0 | 黄 にんじん 11.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 |
| 緑 にんじん 22.0 | 緑 こい口しょうゆ 2.0 | 黄 じゃがいも 44.0 | 黄 たまねぎ 11.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 |
| 緑 しいたけ 4.0 | 緑 うす口しょうゆ 3.0 | 黄 米油 8.0 | 黄 片栗粉 1.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 |
| 緑 葉ねぎ 3.0 | 緑 塩 0.2 | 黄 ケチャップ 9.0 | 黄 ウスターソース 1.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 |
| 緑 しょうが 0.4 | 緑 酒 2.0 | 黄 ウスターソース 3.0 | 黄 レモン果汁 0.5 | 黄 トマトピューレー 1.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 |
| 赤 こい口しょうゆ 1.0 | 赤 みりん 2.0 | 黄 上白糖 1.0 | 赤 レモン果汁 0.5 | 赤 トマトピューレー 1.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 |
| 黄 うす口しょうゆ 5.0 | 黄 白玉団子(冷) 30.0 | 黄 パセリ(乾) 0.02 | 赤 ケチャップ 3.0 | 赤 トマトピューレー 1.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 |
| 黄 三温糖 1.0 | 赤 とり肉 20.0 | 赤 大根 17.0 | 赤 三温糖 0.5 | 赤 トマトピューレー 1.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 |
| 黄 みりん 2.0 | 赤 金時にんじん 11.0 | 赤 にんじん 8.0 | 赤 ごはん 0.5 | 赤 トマトピューレー 1.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 |
| 黄 酒 1.0 | 赤 大根(精華町産) 11.0 | 黄 たまねぎ 22.0 | 黄 ごはん 0.3 | 黄 トマトピューレー 1.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 |
| 黄 片栗粉 0.7 | 赤 水菜 6.0 | 赤 はくさい 27.0 | 赤 ごはん 0.3 | 赤 トマトピューレー 1.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 |
| 黄 削り節 1.5 | 赤 さといも(精華町産) 17.0 | 赤 塩 0.3 | 赤 ABCマカロニ 5.0 | 赤 トマトピューレー 1.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 |
| 水 40.0 | 赤 信州みそ 3.0 | 赤 こしょう 0.03 | 赤 キャベツ 33.0 | 赤 トマトピューレー 1.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 |
| 緑 キャベツ 44.0 | 赤 白みそ 6.0 | 赤 うす口しょうゆ 3.0 | 赤 にんじん 11.0 | 赤 トマトピューレー 1.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 |
| 緑 こまつな(精華町産) 11.0 | 赤 削り節 2.0 | 赤 うす口しょうゆ 5.0 | 赤 たまねぎ 22.0 | 赤 トマトピューレー 1.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 |
| 緑 にんじん 6.0 | 赤 水 80.0 | 赤 ごはん 0.03 | 赤 セロリー 3.0 | 赤 トマトピューレー 1.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 |
| 赤 こい口しょうゆ 1.3 | 赤 チキンハム 10.0 | 赤 うす口しょうゆ 3.0 | 赤 うす口しょうゆ 5.0 | 赤 トマトピューレー 1.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 |
| 赤 うす口しょうゆ 1.3 | 赤 大根 33.0 | 赤 スープベースチキン 5.0 | 赤 ごはん 0.03 | 赤 トマトピューレー 1.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 |
| 赤 みりん 1.0 | 赤 にんじん 11.0 | 赤 水 100.0 | 赤 うす口しょうゆ 3.0 | 赤 トマトピューレー 1.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 | 赤 ごはん 80.0 |
| 赤 きざみのり 0.3 | 黄 酢 1.0 | 黄 上白糖 0.01 | 黄 ごはん 0.03 | 黄 トマトピューレー 1.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 |
| | 黄 うす口しょうゆ 2.0 | 黄 ごま油 0.5 | 黄 うす口しょうゆ 5.0 | 黄 トマトピューレー 1.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 |
| | 黄 上白糖 1.0 | 黄 ごま油 0.5 | 黄 ごはん 0.03 | 黄 トマトピューレー 1.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 |
| | 黄 ごま油 0.5 | | 黄 うす口しょうゆ 3.0 | 黄 トマトピューレー 1.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 |
| | | | 黄 ごはん 0.03 | 黄 トマトピューレー 1.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 |
| | | | 黄 うす口しょうゆ 5.0 | 黄 トマトピューレー 1.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 |
| | | | 黄 ごはん 0.03 | 黄 トマトピューレー 1.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 |
| | | | 黄 うす口しょうゆ 3.0 | 黄 トマトピューレー 1.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 |
| | | | 黄 ごはん 0.03 | 黄 トマトピューレー 1.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 |
| | | | 黄 うす口しょうゆ 5.0 | 黄 トマトピューレー 1.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 |
| | | | 黄 ごはん 0.03 | 黄 トマトピューレー 1.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 |
| | | | 黄 うす口しょうゆ 3.0 | 黄 トマトピューレー 1.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 |
| | | | 黄 ごはん 0.03 | 黄 トマトピューレー 1.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 |
| | | | 黄 うす口しょうゆ 5.0 | 黄 トマトピューレー 1.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 ごはん 80.0 | 黄 | | |

| 1月21日(水) | 639kcal 26.5g | 1月22日(木) | 683kcal 29.1g | 1月23日(金) | 592kcal 21.0g | 1月26日(月) | 727kcal 27.1g | 1月27日(火) | 575kcal 26.9g |
|--------------------------------------|------------------|---|------------------|--------------------------------------|-------------------|---|------------------|---|------------------|
| ぎゅうにゅう しょくパン クリームシチュー まめサラダ | | ぎゅうにゅう ごはん ニシンのかばやき そえキャベツ かすじる | | ぎゅうにゅう ごはん マーボーだいこん はるさめサラダ | | ぎゅうにゅう ごはん あまざけにくじやが さつまいもとだいすのあげに | | ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき くきわかめのきんぴら だいこんのみぞしる | |
| 分類 食品名 使用量(g) | 分類 食品名 使用量(g) | 分類 食品名 使用量(g) | 分類 食品名 使用量(g) | 分類 食品名 使用量(g) | 分類 食品名 使用量(g) | 分類 食品名 使用量(g) | 分類 食品名 使用量(g) | 分類 食品名 使用量(g) | 分類 食品名 使用量(g) |
| 赤 牛乳 飲用 1本 | 赤 牛乳 飲用 1本 | 赤 牛乳 飲用 1本 | 赤 牛乳 飲用 1本 | 赤 牛乳 飲用 1本 | 赤 牛乳 飲用 1本 | 赤 牛乳 飲用 1本 | 赤 牛乳 飲用 1本 | 赤 牛乳 飲用 1本 | 赤 牛乳 飲用 1本 |
| 黄 食パン(80g) 1枚 | 黄 米 80.0 | 黄 米 80.0 | 黄 米 80.0 | 黄 米 80.0 | 黄 米 80.0 | 黄 米 80.0 | 黄 米 80.0 | 黄 米 80.0 | 黄 米 80.0 |
| 赤 とり肉 20.0 | 赤 ニシン(40g) 1切 | 赤 ぶたミンチ 30.0 | 赤 ぶた肉 40.0 | 赤 さつまいも(精華町産) 25.0 | 赤 鮭(一夕・50g) 1切 | 赤 大根 32.0 | 赤 大根 32.0 | 赤 大根 32.0 | 赤 大根 32.0 |
| 赤 ショルダーベーコン 10.0 | 黄 片栗粉 5.0 | 黄 大根 99.0 | 黄 米油 0.5 | 黄 にんじん 17.0 | 赤 くきわかめ(乾・太め) 2.0 | 黄 にんじん 6.0 | 黄 にんじん 6.0 | 黄 にんじん 6.0 | 黄 にんじん 6.0 |
| 黄 さつまいも(精華町産) 33.0 | 黄 米油 4.0 | 黄 にんじん 33.0 | 黄 にんじん 77.0 | 黄 たまねぎ 33.0 | 赤 さつま揚げ 5.0 | 赤 たまねぎ 22.0 | 赤 たまねぎ 22.0 | 赤 たまねぎ 22.0 | 赤 たまねぎ 22.0 |
| 緑 にんじん 16.0 | 黄 上白糖 1.5 | 緑 たまねぎ 1.5 | 緑 にんじん 16.0 | 緑 たまねぎ 44.0 | 緑 にんじん 11.0 | 緑 つきこんにやく 5.0 | 緑 つきこんにやく 5.0 | 緑 つきこんにやく 5.0 | 緑 つきこんにやく 5.0 |
| 緑 たまねぎ 42.0 | 緑 みりん 1.5 | 緑 葉ねぎ 4.0 | 緑 みりん 4.0 | 緑 さやいんげん 5.0 | 黄 いりごま 1.0 | 黄 上白糖 0.8 | 黄 上白糖 0.8 | 黄 上白糖 0.8 | 黄 上白糖 0.8 |
| 緑 パセリ(乾) 0.02 | 緑 こい口しょうゆ 3.0 | 緑 葉ねぎ 3.0 | 緑 こい口しょうゆ 0.6 | 緑 さやいんげん 1.0 | 赤 こい口しょうゆ 1.2 | 赤 ごま油 0.5 | 赤 ごま油 0.5 | 赤 ごま油 0.5 | 赤 ごま油 0.5 |
| 黄 バター 4.0 | 黄 酒 1.5 | 黄 三温糖 0.2 | 黄 三温糖 0.2 | 黄 甘酒 10.0 | 黄 酒 1.6 | 黄 酒 1.6 | 黄 酒 1.6 | 黄 酒 1.6 | 黄 酒 1.6 |
| 黄 小麦粉 4.0 | 黄 水 1.0 | 黄 三温糖 1.5 | 黄 三温糖 2.0 | 黄 三温糖 1.5 | 黄 三温糖 2.0 | 黄 三温糖 1.5 | 黄 三温糖 2.0 | 黄 三温糖 1.5 | 黄 三温糖 2.0 |
| 赤 生クリーム 3.0 | 緑 キャベツ 33.0 | 赤 こい口しょうゆ 2.0 | 赤 こい口しょうゆ 0.5 | 赤 こい口しょうゆ 0.5 | 赤 こい口しょうゆ 0.5 | 赤 こい口しょうゆ 0.5 | 赤 こい口しょうゆ 0.5 | 赤 こい口しょうゆ 0.5 | 赤 こい口しょうゆ 0.5 |
| 赤 牛乳 40.0 | 赤 塩 0.2 | 黄 三温糖 1.5 | 黄 三温糖 2.0 | 黄 三温糖 1.5 | 黄 三温糖 2.0 | 黄 三温糖 1.5 | 黄 三温糖 2.0 | 黄 三温糖 1.5 | 黄 三温糖 2.0 |
| 白ワイン 0.5 | 赤 ぶた肉 20.0 | 赤 酒 33.0 | 赤 酒 33.0 | 赤 みりん 11.0 | 赤 みりん 7.0 | 赤 みりん 7.0 | 赤 みりん 7.0 | 赤 みりん 7.0 | 赤 みりん 7.0 |
| 塩 0.6 | 赤 大根(精華町産) 33.0 | 赤 みりん 11.0 | 赤 みりん 7.0 | 赤 片栗粉 8.0 | 赤 片栗粉 7.0 | 赤 片栗粉 7.0 | 赤 片栗粉 7.0 | 赤 片栗粉 7.0 | 赤 片栗粉 7.0 |
| こしょう 0.05 | 緑 にんじん 11.0 | 赤 にんじん 10.0 | 赤 にんじん 10.0 | 緑 トウバンジャン 0.08 | 緑 トウバンジャン 0.08 | 緑 トウバンジャン 0.08 | 緑 トウバンジャン 0.08 | 緑 トウバンジャン 0.08 | 緑 トウバンジャン 0.08 |
| スープベースチキン 5.0 | 赤 板こんにゃく 10.0 | 赤 ごま油 1.0 | 赤 ごま油 1.0 | 赤 片栗粉 20.0 | 赤 片栗粉 20.0 | 赤 片栗粉 20.0 | 赤 片栗粉 20.0 | 赤 片栗粉 20.0 | 赤 片栗粉 20.0 |
| 水 30.0 | 赤 油揚げ 8.0 | 赤 三温糖 2.0 | 赤 三温糖 2.0 | 赤 ロースハム 8.0 | 赤 ロースハム 8.0 | 赤 ロースハム 8.0 | 赤 ロースハム 8.0 | 赤 ロースハム 8.0 | 赤 ロースハム 8.0 |
| 赤 ツナ 7.0 | 緑 葉ねぎ 3.0 | 赤 三温糖 2.0 | 赤 三温糖 2.0 | 黄 春雨 3.0 | 黄 春雨 3.0 | 黄 春雨 3.0 | 黄 春雨 3.0 | 黄 春雨 3.0 | 黄 春雨 3.0 |
| 緑 むき枝豆 11.0 | 緑 酒かす 7.0 | 黄 三温糖 2.0 | 黄 三温糖 2.0 | 緑 キャベツ 33.0 | 緑 キャベツ 33.0 | 緑 キャベツ 33.0 | 緑 キャベツ 33.0 | 緑 キャベツ 33.0 | 緑 キャベツ 33.0 |
| 赤 大豆(水煮) 7.0 | 赤 信州みそ 8.0 | 黄 三温糖 2.0 | 黄 三温糖 2.0 | 赤 上白糖 6.0 | 赤 上白糖 6.0 | 赤 上白糖 6.0 | 赤 上白糖 6.0 | 赤 上白糖 6.0 | 赤 上白糖 6.0 |
| 緑 にんじん 6.0 | 緑 削り節 2.0 | 黄 三温糖 2.0 | 黄 三温糖 2.0 | 緑 上白糖 1.5 | 緑 上白糖 1.5 | 緑 上白糖 1.5 | 緑 上白糖 1.5 | 緑 上白糖 1.5 | 緑 上白糖 1.5 |
| 緑 キャベツ 22.0 | 緑 水 1.0 | 黄 三温糖 2.0 | 黄 三温糖 2.0 | 黄 上白糖 2.5 | 黄 上白糖 2.5 | 黄 上白糖 2.5 | 黄 上白糖 2.5 | 黄 上白糖 2.5 | 黄 上白糖 2.5 |
| 緑 うす口しょうゆ 1.0 | 緑 レモン果汁 0.1 | 黄 三温糖 2.0 | 黄 三温糖 2.0 | 黄 醋 2.5 | 黄 醋 2.5 | 黄 醋 2.5 | 黄 醋 2.5 | 黄 醋 2.5 | 黄 醋 2.5 |
| 緑 こしょう 0.03 | 緑 いりごま 1.0 | 黄 三温糖 2.0 | 黄 三温糖 2.0 | 黄 米油 0.5 | 黄 米油 0.5 | 黄 米油 0.5 | 黄 米油 0.5 | 黄 米油 0.5 | 黄 米油 0.5 |
| 黄 ノンエッグマヨネーズ 6.0 | | | | | | | | | |

甘味

塩味

給食週間

全国学校給食週間 1月24日~30日

今年の給食のテーマは『舌で味わう5つの味』です。甘い味、しょっぱい味、すっぱい味、にがい味、うま味の5つを感じられるメニューが出ます。食べながら『どんな味かな?』と考えて、食べ物のひみつや楽しさを見つめましょう!



| 1月28日(水) | 600kcal 23.3g | 1月29日(木) | 577kcal 22.3g | 1月30日(金) | 574kcal 22.6g |
|--|------------------|--|------------------|--|------------------|
| ぎゅうにゅう まっちゃあげパン はななのスープに コーンソテー | | ぎゅうにゅう シンガポールふうチキンライス ライス チキン キャベツ レモンスープ | | ぎゅうにゅう ごはん(すくなめ) うましおぶたうどん もやしとこまつなとのさあえ みかん | |
| 分類 食品名 使用量(g) | 分類 食品名 使用量(g) | 分類 食品名 使用量(g) | 分類 食品名 使用量(g) | 分類 食品名 使用量(g) | 分類 食品名 使用量(g) |
| 赤 牛乳 飲用 1本 | 赤 牛乳 飲用 1本 | 赤 牛乳 飲用 1本 | 赤 牛乳 飲用 1本 | 赤 牛乳 飲用 1本 | 赤 牛乳 飲用 1本 |
| 黄 小型コッペパン(40g) 1個 | 黄 米 80.0 | 黄 てん茶 0.1 | 黄 米 70.0 | 黄 うどん(冷) 60.0 | 黄 うどん(冷) 60.0 |
| 黄 米油 6.0 | 黄 スープベースチキン 20.0 | 赤 ぶた肉 20.0 | 赤 ぶた肉 20.0 | 赤 ぶた肉 20.0 | 赤 ぶた肉 20.0 |
| 赤 きな粉 7.0 | 赤 塩 0.8 | 赤 油揚げ 8.0 | 赤 油揚げ 8.0 | 赤 にんじん 8.0 | 赤 にんじん 8.0 |
| 緑 抹茶 0.7 | 赤 こしょう 0.1 | 緑 葉ねぎ 3.0 | 緑 葉ねぎ 3.0 | 緑 はくさい 25.0 | 緑 はくさい 25.0 |
| 黄 上白糖 6.0 | 赤 とり肉 40.0 | 赤 うす口しょうゆ 3.5 | 赤 うす口しょうゆ 3.5 | 赤 うす口しょうゆ 3.5 | 赤 うす口しょうゆ 3.5 |
| 黄 塩 0.01 | 赤 酒 1.0 | 赤 みりん 1.0 | 赤 みりん 1.0 | 赤 みりん 1.0 | 赤 みりん 1.0 |
| 赤 とり肉 20.0 | 赤 塩 1.0 | 赤 塩 1.0 | 赤 塩 1.0 | 赤 塩 0.6 | 赤 塩 0.6 |
| 黄 じやがいも 27.0 | 緑 しょうが 0.2 | 赤 うす口しょうゆ 3.5 | 赤 うす口しょうゆ 3.5 | 赤 うす口しょうゆ 3.5 | 赤 うす口しょうゆ 3.5 |
| 緑 にんじん 11.0 | 緑 にんじん 0.2 | 赤 みりん 1.0 | 赤 みりん 1.0 | 赤 みりん 1.0 | 赤 みりん 1.0 |
| 緑 たまねぎ 22.0 | 緑 にんじん 0.2 | 赤 塩 0.6 | 赤 塩 0.6 | 赤 塩 0.6 | 赤 塩 0.6 |
| 緑 キャベツ 22.0 | 緑 てん茶 0.1 | 赤 こんぶ 0.3 | 赤 こんぶ 0.3 | 赤 こんぶ 0.3 | 赤 こんぶ 0.3 |
| 緑 なばな(精華町産) 13.0 | 緑 こい口しょうゆ 2.0 | 赤 削り節 2.0 | 赤 削り節 2.0 | 赤 削り節 2.0 | 赤 削り節 2.0 |
| 塩 0.3 | 黄 上白糖 2.5 | 水 100.0 | 水 100.0 | 水 100.0 | 水 100.0 |
| こしょう 0.03 | 黄 上白糖 1.0 | 緑 にんじん 6.0 | 緑 にんじん 6.0 | 緑 もやし 40.0 | 緑 もやし 40.0 |
| うす口しょうゆ 1.5 | 黄 オイスターソース 1.0 | 赤 こまつな(精華町産) 8.0 | 赤 こまつな(精華町産) 8.0 | 赤 こまつな(精華町産) 8.0 | 赤 こまつな(精華町産) 8.0 |
| ローリエ 0.01 | 緑 キャベツ 33.0 | 赤 花かつお 0.5 | 赤 花かつお 0.5 | 赤 花かつお 0.5 | 赤 花かつお 0.5 |
| スープベースチキン 5.0 | 赤 酢 2.5 | 黄 上白糖 1.0 | 黄 上白糖 1.0 | 黄 上白糖 1.0 | 黄 上白糖 1.0 |
| 白ワイン 0.5 | 赤 塩 0.3 | 赤 こい口しょうゆ 2.0 | 赤 こい口しょうゆ 2.0 | 赤 こい口しょうゆ 2.0 | 赤 こい口しょうゆ 2.0 |
| 水 60.0 | 黄 上白糖 0.5 | 黄 三温糖 5.0 | 黄 三温糖 5.0 | 黄 三温糖 5.0 | 黄 三温糖 5.0 |
| 赤 ウィンナー(1cmカット) 15.0 | 黄 米油 0.3 | 黄 三温糖 100.0 | 黄 三温糖 100.0 | 黄 みかん 1個 | 黄 みかん 1個 |
| 緑 にんじん 11.0 | 赤 とり肉 10.0 | 緑 みかん 1個 | 緑 みかん 1個 | | |
| 緑 たまねぎ 33.0 | 赤 にんじん 11.0 | | | | |
| 緑 ホールコーン 15.0 | 赤 たまねぎ 44.0 | | | | |
| 黄 米油 0.5 | 緑 白菜 35.0 | | | | |
| 塩 0.2 | 緑 レモン果汁 1.0 | | | | |
| こしょう 0.02 | 赤 塩 0.3 | | | | |
| こい口しょうゆ 0 | | | | | |