

令和6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、「九州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 (日)	ごはん(180g) みそしる(かぼちゃ) とりつくね ブロッコリーといかのソテー あじつけのり	やきそばパンとコロッセパン ほうれんそうのスープ アスパラとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	ノアール おちゃ	ごはん(180g) さわらのあまから いものこじる いんげんのしらあえ みかん	エネルギー 2355 kcal たんぱく質 89.5 g 脂質 86.0 g 炭水化物 328.5 g 食塩相当量 11.6 g
	エネルギー 700 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 21.1 g 炭水化物 106.1 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 831 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 38.1 g 炭水化物 100.9 g 食塩相当量 4.3 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 724 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 22.5 g 炭水化物 107.2 g 食塩相当量 3.0 g	
22 (月)	ごはん(180g) みそしる(キャベツ) 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) ぶりのあげおろしに 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(180g) チキングラタン かぶのスープ レタスとハムのサラダ りんご	エネルギー 2213 kcal たんぱく質 90.7 g 脂質 71.4 g 炭水化物 329.4 g 食塩相当量 8.7 g
	エネルギー 619 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 15.4 g 炭水化物 100.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 825 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 30.9 g 炭水化物 111.3 g 食塩相当量 2.7 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 677 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.4 g 炭水化物 104.5 g 食塩相当量 2.3 g	
23 (火)	ごはん(180g) みそしる(はくさい) えびのいりたまご(カレーあじ) きりぼしだいこんのソースいため バナナ	こがたパン スパゲティナポリタン キャベツとあさりのスープ ブロッコリーとツナのサラダ ぎゅうにゅう	せんべいとブランチュール おちゃ	ごはん(180g) あかうおのにつけ すいとんじる ポテトサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2338 kcal たんぱく質 90.1 g 脂質 74.1 g 炭水化物 349.7 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 615 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 16.6 g 炭水化物 98.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 841 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 34.2 g 炭水化物 105.3 g 食塩相当量 4.2 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 757 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 17.8 g 炭水化物 128.6 g 食塩相当量 2.6 g	
24 (水)	こくどうロールパン マカロニスープ パンクインアンサンプルエッグ ごぼうとささみのサラダ やさしいジュース	ごはん(220g) ながさきてんぶら(きす・えび) さつまじる(かごしまけん) キャベツとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん(180g) ぶたにくとりんごのチーズやき いわしのつみれじる もやしのかふうあえ ぼんかん	エネルギー 2269 kcal たんぱく質 88.1 g 脂質 82.4 g 炭水化物 310.5 g 食塩相当量 8.8 g
	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.6 g 炭水化物 78.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 773 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 25.9 g 炭水化物 114.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 30.9 g 炭水化物 100.9 g 食塩相当量 2.6 g	
25 (木)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・なめこ) ベーコンエッグ やさしいとりのいためもの ヤクルト	コッペパン・りんごジャム チキンなんばん(みやぎきけん) こまつなスープ レタスといかのサラダ ぎゅうにゅう	ルマンドとカントリーマーム おちゃ	のりおにぎり(60g) しおラーメン あげシューマイ だいこんチョレギサラダ パイナップルかん	エネルギー 2308 kcal たんぱく質 97.9 g 脂質 77.9 g 炭水化物 327.2 g 食塩相当量 14.2 g
	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 12.0 g 炭水化物 86.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 892 kcal たんぱく質 43.9 g 脂質 38.1 g 炭水化物 100.2 g 食塩相当量 4.4 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 727 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 20.7 g 炭水化物 118.1 g 食塩相当量 7.0 g	
26 (金)	ごはん(180g) 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 ヨーグルト	シリアンライス(さがけん) わかめスープ バナナ ぎゅうにゅう	ホットケーキ おちゃ	ごはん(180g) 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 2108 kcal たんぱく質 77.9 g 脂質 60.3 g 炭水化物 334.2 g 食塩相当量 9.2 g
	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 90.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 791 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 29.5 g 炭水化物 114.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 148 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 5.4 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 105.7 g 食塩相当量 3.4 g	
27 (土)	ごはん(180g) みそしる(もやし) なつとうのらたまあえ ごもくに やさしいジュース	ごはん(180g) あじのカレームニエル 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	ポテコ おちゃ	ごもくチャーハン(ごはん180g) えびだんごスープ やきぎょうざ こまつなのナムル マンゴーヨーグルト	エネルギー 2261 kcal たんぱく質 83.1 g 脂質 69.4 g 炭水化物 344.8 g 食塩相当量 11.3 g
	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 12.0 g 炭水化物 103.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 751 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 23.3 g 炭水化物 114.3 g 食塩相当量 2.9 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 767 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 25.0 g 炭水化物 109.9 g 食塩相当量 4.8 g	
28 (日)	フレンチトースト ウィンナーのスープ 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180g) とうふとかにのコーンスープ フルーツポンチ	じゃがりことゼリー おちゃ	ごはん(180g) たらのおやこマヨネーズやき とんじる えだまめのしらあえ いちご	エネルギー 2384 kcal たんぱく質 102.9 g 脂質 97.5 g 炭水化物 304.5 g 食塩相当量 10.4 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 808 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 31.4 g 炭水化物 106.9 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 781 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 28.3 g 炭水化物 106.6 g 食塩相当量 3.8 g	
29 (月)	ごはん(180g) 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 ヤクルト	ごはん(220g) とりてん(おおいたけん) よしのじる やさしいとぶたにくのみそいため ぎゅうにゅう	メロンパン おちゃ	ごはん(180g) さばのしおやき すきやきふううどんじる かみかみあえ ぼんかん	エネルギー 2298 kcal たんぱく質 83.3 g 脂質 71.1 g 炭水化物 349.4 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 542 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 92.8 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 889 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 34.2 g 炭水化物 119.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 140 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 2.7 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 727 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 21.4 g 炭水化物 112.3 g 食塩相当量 2.7 g	
30 (火)	ごはん(180g) 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 バナナ	かしわめし(ふくおかけん) メヌケのさいきょうやき たいびーえん(くまもとけん) はくさいのゆかりあえ ぎゅうにゅう	ほんちあげ おちゃ	ごはん(180g) えびのチリソースに にらたまスープ 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 2178 kcal たんぱく質 92.4 g 脂質 62.5 g 炭水化物 327.1 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 644 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.8 g 炭水化物 109.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 771 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 24.7 g 炭水化物 103.2 g 食塩相当量 3.4 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 629 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 13.9 g 炭水化物 100.5 g 食塩相当量 3.0 g	
31 (水)	ごはん(180g) みそしる(じゃがいも・コーン) めだまやき ごぼうとツナのサラダ ふりかけ	ごはん(220g) さけのむしやき かぶのそぼろじる あおなとくくらげのナムル ホワイトミニ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん(180g) とんかつ みそしる(とうふ・わかめ) スタミナなつとう オレンジ	エネルギー 2376 kcal たんぱく質 97.5 g 脂質 87.1 g 炭水化物 323.9 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 574 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.0 g 炭水化物 89.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 783 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 22.8 g 炭水化物 115.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 885 kcal たんぱく質 40.4 g 脂質 38.3 g 炭水化物 102.2 g 食塩相当量 3.6 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