

令和7年1月 கொண்டேய்யு

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、「鳥取県」です。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
21 (火)	ごはん(170g) みそしる(さつまいも) しのだに あおなとぶたにくのいためもの バナナ	コッペパン・ブルーベリージャム たらのピカタ ビーフシチュー ブロッコリーとささみのサラダ ぎゅうにゅう	せんべいとブランチュール おちゃ	ごはん(170g) ぶたにくのしょうがやき いわしのつみれじる もやしのかふうあえ りんご	エネルギー 2287 kcal たんぱく質 107.2 g 脂質 75.1 g 炭水化物 314.1 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 645 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.5 g 炭水化物 99.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 841 kcal たんぱく質 47.2 g 脂質 28.8 g 炭水化物 105.9 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 676 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 20.3 g 炭水化物 91.6 g 食塩相当量 3.0 g	
22 (水)	こくとうロールパン マカロニスープ キッシュ いんげんサラダ やさしいジュース	ごはん(220g) とんかつ よしのじる かいそうとツナのサラダ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん(170g) あかうおのにつけ すいとんじる ほうれんそうのごまみそあえ ぼんかん	エネルギー 2143 kcal たんぱく質 71.9 g 脂質 66.7 g 炭水化物 326.8 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 601 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 24.1 g 炭水化物 80.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 780 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 25.8 g 炭水化物 117.1 g 食塩相当量 2.6 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 628 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 9.8 g 炭水化物 112.4 g 食塩相当量 2.9 g	
23 (木)	ごはん(170g) 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 かれいのカレーニエル パンプキンポタージュ コールスロー ぎゅうにゅう	ルマンドとカントリーマーム おちゃ	ちゅうかどん(ごはん170g) キムチスープ あんになどうふ	エネルギー 2130 kcal たんぱく質 93.6 g 脂質 61.8 g 炭水化物 320.1 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 517 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物 83.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 830 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 28.4 g 炭水化物 112.3 g 食塩相当量 4.0 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 624 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 102.3 g 食塩相当量 3.1 g	
24 (金)	ごはん(170g) みそしる(チンゲンサイ) さばのしおやき キャベツのたくあんあえ ヨーグルト	ごはん(220g) とりのからあげしろねぎソース みそしる(はくさい) だいこんブロッコリーのごまあえ りんご ぎゅうにゅう	カスタードケーキ おちゃ	ロールパン スパゲティボンゴレ クリームシチュー アスパラとハムのサラダ オレンジ	エネルギー 2100 kcal たんぱく質 85.5 g 脂質 71.2 g 炭水化物 305.3 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 540 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 82.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 25.9 g 炭水化物 114.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 23.4 g 炭水化物 93.1 g 食塩相当量 3.8 g	
25 (土)	ごはん(170g) みそしる(もやし) だしまきたまご なつとう バナナ	ごはん(170g) あじのあまから よせなべふう ごしよくなます ジョア	チュロス(チョコあじ) おちゃ	たかなチャーハン(ごはん170g) はるさめとかにかまのスープ えびシューマイ だいこんチョレギサラダ ぼんかん	エネルギー 2128 kcal たんぱく質 83.8 g 脂質 62.2 g 炭水化物 327.7 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 98.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 12.6 g 炭水化物 97.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 216 kcal たんぱく質 3.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 727 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 26.2 g 炭水化物 106.4 g 食塩相当量 4.4 g	
26 (日)	フレンチトースト ポトフ レタスとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ごはんこもり(90g) やきうどん ニースふうサラダ りんご ヨーグルト	たいやき おちゃ	ごはん(170g) たらのつづマスタードやき かしわじる えだまめのしらあえ フルーツミックス	エネルギー 2290 kcal たんぱく質 93.1 g 脂質 78.2 g 炭水化物 328.8 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 692 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 36.0 g 炭水化物 71.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 888 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 25.4 g 炭水化物 142.5 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 0.3 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 16.5 g 炭水化物 100.3 g 食塩相当量 2.6 g	
27 (月)	ごはん(170g) みそしる(かぶ) アンサンブルエッグとミニハンバーグ いんげんのごまあえ ヤクルト	ごはん(220g) やきさばのにつけ とうふのかきたまじる だいこんとかにかまのサラダ ぎゅうにゅう	ロールケーキ おちゃ	ごはん(170g) ささみフライタルソース カレースープ ブロッコリーといかのサラダ オレンジ	エネルギー 2247 kcal たんぱく質 93.6 g 脂質 76.8 g 炭水化物 321.6 g 食塩相当量 8.5 g
	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.5 g 炭水化物 95.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 801 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 31.8 g 炭水化物 104.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 151 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 5.3 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 719 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 25.2 g 炭水化物 98.2 g 食塩相当量 2.5 g	
28 (火)	ごはん(170g) みそしる(じゃがいも) すごもりたまご ひじきのいりに バナナ	こがたパン ミートソーススパゲティ こまつなのスープ アスパラとコーンのサラダ しるバラぎゅうにゅうシュクリーム ぎゅうにゅう	パイのみとおととと おちゃ	ごはん(170g) ぶりのてりやき ごじる ほうれんそうとさつまいものごまあえ フルーツヨーグルト あじつけのり	エネルギー 2220 kcal たんぱく質 84.7 g 脂質 72.7 g 炭水化物 327.6 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 99.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 866 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 32.9 g 炭水化物 110.8 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 6.8 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 652 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 19.6 g 炭水化物 99.4 g 食塩相当量 2.8 g	
29 (水)	ごはん(170g) みそしる(こまつな) グラタン やさしいウインナーのソテー ぶどうゼリー	ごはん(220g) さけのみそづけやき じゃぶ マカロニサラダ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ビビンバ(ごはん170g) わかめスープ だいがくいも ぼんかん	エネルギー 2287 kcal たんぱく質 84.5 g 脂質 78.6 g 炭水化物 333.1 g 食塩相当量 8.5 g
	エネルギー 527 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.5 g 炭水化物 92.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 840 kcal たんぱく質 40.5 g 脂質 27.8 g 炭水化物 114.8 g 食塩相当量 2.3 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 786 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 30.3 g 炭水化物 109.2 g 食塩相当量 3.0 g	
30 (木)	ごはん(170g) みそしる(たまご) れんこんのつくねやき キャベツとツナのごまだれ ヤクルト	コッペパン・いちごジャム あじフライのなしソースかけ ごぼうのスープ レタスといかのサラダ 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(170g) ポークチャップ キャベツとあさりのスープ だいたサラダ りんご	エネルギー 2221 kcal たんぱく質 85.3 g 脂質 80.7 g 炭水化物 309.5 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 18.9 g 炭水化物 93.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 809 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 28.8 g 炭水化物 109.7 g 食塩相当量 4.3 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 676 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 26.8 g 炭水化物 90.7 g 食塩相当量 2.3 g	
31 (金)	ごはん(170g) みそしる(だいこん・あつあげ) さけのマヨネーズやき いりうのはな バナナ	チキンカレー(ごはん220g) きのこのスープ ブロッコリーとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	ドームケーキ(チョコ) おちゃ	ごはん(170g) さわらのたつたあげ こんさいじる おだまきむし(えび) フルーツゼリー	エネルギー 2299 kcal たんぱく質 92.3 g 脂質 71.2 g 炭水化物 349.5 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 637 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 17.6 g 炭水化物 98.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 878 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 34.6 g 炭水化物 124.8 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 1.5 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 684 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 17.5 g 炭水化物 106.4 g 食塩相当量 2.8 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