



令和3年度 1月 こんだてひょう



えびの市防災食育センター 栄養価(中学校:1.3倍)

日曜	こんだてめい	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	牛乳は毎日 つきます。	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	アレルギー等 表示	エネルギー たんぱく質 脂質
6	むぎごはん	米 麦					654 26.9 19.1
	ぞうに	もち 里いも	とり肉		にんじん しいたけ はくさい みつば		
	ぶりのてりやき	さとう でんぷん	ぶり		青魚		
こはくなます	さとう	油あげ	大根 にんじん		大豆		
7	むぎごはん	米 麦					603 27.4 18.9
	ななくさじる		とうふ	にんじん ごぼう かぶ はくさい えのきたけ 大根葉	大豆		
金	いもこぶたのみそいため	油 でんぷん さとう	いもこぶた とうふ みそ		にんじん たけのこ れんこん ピーマン	大豆	
11	むぎごはん	米 麦					613 22.7 20.0
	もずくとたまごのスープ		ベーコン もずく とうふ たまご		玉ねぎ にんじん	大豆 卵	
火	マーボーはるさめ	はるさめ 油 さとう ごま油	ぶた肉		しいたけ にんじん たけのこ ピーマン ねぎ		
12	だいせんおこわ	米 もち米 油 さとう	とり肉		にんじん たけのこ ごぼう しいたけ		630 24.5 20.4
	ぶたにくとあつあげのみそに	里いも さとう	ぶた肉 あつあげ みそ		にんじん 大根 こんにやく 青豆	大豆	
	せんぎりだいのんのごまマヨあえ	マヨネーズ(たまご不使用) ごま	とり肉		千切大根 きゅうり さやいんげん	ごま	
13	こくとうパン	こくとうパン					706 28.7 25.5
	ビーフシチュー	じゃがいも 油	宮崎牛(えびの産) 生クリーム チーズ 白いんげん豆		玉ねぎ にんじん エリンギ グリンピース トマト		
木	りっちゃんサラダ	油 さとう	ハム こんぶ かつおぶし		きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	魚	
14	むぎごはん	米 麦					608 28.7 17.7
	えびのっこじる		とり肉 とうふ 油あげ こんぶ		大根 にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	大豆	
	フカのあまずあんかけ	さとう でんぷん 米粉 油	フカ		にんじん 玉ねぎ ピーマン えのきたけ	白身魚	
17	げんりょうむぎごはん	米 麦					602 26.1 15.6
	ほうとう	ほうとう	ぶた肉 油あげ みそ		かぼちゃ にんじん ごぼう しいたけ 大根 ねぎ	大豆	
	だいずとツナのサラダ	油 さとう	ツナ 大豆		キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ しいたけ	魚 大豆	
18	たかなチャーハン	米 麦 ごま油	ウインナー			たかな とうもろこし	
火	わかめスープ	ごま ごま油	ベーコン わかめ とうふ		玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	大豆 ごま	657 22.3 24.8
	バンバンジー	さとう ごま油	とり肉		きゅうり もやし にんじん		
	やきプリンタルト	小麦粉 マーガリン さとう	乳 たまご			卵	
19	しろごはん	米					601 25.0 17.6
	はちまいじる	里いも	とうふ		にんじん ごぼう しめじ ほうれん草 ねぎ	大豆	
	とりにくのみそころばかし	油 さとう	とり肉 みそ		こんにやく 大根 にんじん 青豆	大豆	
20	むぎごはん	米 麦					601 24.0 18.6
	けんちょう	油 さとう	とり肉 とうふ 油あげ		大根 にんじん ごぼう ねぎ こんにやく	大豆	
	かつおかくにサラダ	さとう 油	かつお		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	魚	
21	むぎごはん	米 麦					609 26.0 16.5
	カツどん(ぐ)	さとう でんぷん	かまぼこ たまご		玉ねぎ にんじん しいたけ たけのこ みつば	魚 卵	
	ヒレカツ	パン粉 油	ぶた肉				
24	こんこんサラダ	さとう ごま油	とり肉			れんこん とうもろこし にんじん きゅうり	
24	むぎごはん	米 麦					605 23.8 19.1
	にくだんごのちゅうかスープ	パン粉 さとう ごま油 油 マロニー	とり肉		にんじん 玉ねぎ たら えのきたけ チンゲン菜		
	ホイコーロー	油 さとう ごま油 でんぷん	ぶた肉 あつあげ みそ		たけのこ キャベツ ピーマン にんじん	大豆	
25	むぎごはん	米 麦					689 27.0 25.9
	こまつなのみそしる		油あげ とうふ わかめ みそ		小松菜 えのきたけ ねぎ	大豆	
	からあげ	でんぷん 小麦粉 油	とり肉				
火	そえやさい	さとう			きゅうり にんじん とうもろこし		
26	むぎごはん	米 麦					648 25.3 20.7
	カレーライス	じゃがいも 油	ぶた肉 白いんげん豆 チーズ		玉ねぎ にんじん グリンピース りんご		
	ビタミンEースサラダ	油 さとう	ツナ		ほうれん草 カリフラワー きゅうり にんじん	魚	
27	げんりょうコッペパン	げんりょうコッペパン					632 28.4 19.9
	ミートソーススパゲティ	スパゲッティ オリーブ油	ぶた肉 とり肉 チーズ		玉ねぎ にんじん エリンギ グリンピース トマト		
	ミモザサラダ	でんぷん さとう 油	たまご		にんじん アスパラガス キャベツ 青じそ	卵	
28	むぎごはん	米 麦					606 29.6 13.4
	つみっこ	じゃがいも 小麦粉 油 里いも	とり肉		にんじん 大根 ごぼう 小松菜	魚	
	さけのしおやき		さけ				
金	カリカリあえ	さとう				きゅうり もやし たくあん	
31	むぎごはん	米 麦					666 27.4 23.9
	おでん	油 でんぷん さとう	とり肉 とうふ あつあげ こんぶ たまご		こんにやく 大根 にんじん	大豆 卵	
	かぼちゃサラダ	マヨネーズ(たまご不使用)	ハム		かぼちゃ きゅうり とうもろこし 青豆		
月	ふりかけ(わかめ)	さとう でんぷん	かつおぶし のり わかめ		まっ茶	魚	

1月24日から30日は
全国学校給食週間

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

食生活 運動 睡眠

手洗い うがい

かぜ予防