

数字は小学生(中学年)の一人当たり分量(g)です。

平成26年度1月岡富小給食献立予定表

岡富小学校給食調理場

日曜	こんだて名 牛乳は、いつもあります。	(き) ねつやちからになるもの	(あか) ち・にく・ほねになるもの	(みどり) からだのちょうしをととのえるもの	ちょうみりょう	エネルギー・たんぱく質
7	始業式					
8	ごはん ぞうに ようふうしらあえ	もち25 (ごま1さとう0.5 マヨネーズ9)	とり肉10かまぼこ5 (とうふ25ハム6みそ2)	だいこん20にんじん10ねぎ2 しいたけ1はくさい20 (にんじん5ほうれん草18きゅうり20)	いりこ3水100うすくち5.6さけ1みり ん0.8しお0.02(うすくち1.2しお 0.05)	606 kcal 19.8g
9	プチ コップ パン ミートソース スパゲッティ チーズサラダ	スパゲッティ30 (油0.8さとう0.2)	牛ミンチ15ぶたミンチ15 (チーズ5)	たまねぎ35にんじん20エリンギ10 グリーンピース4(にんにく0.2 (キャベツ30きゅうり30にんじん5)	しお0.6こしょう0.06ケチャップ16 ウスターソース1.8赤ワイン1.8 (す2.9しお0.15こしょう0.01)	649 26.8
13	ミルク パン ポトフ グリーンサラダ	じゃがいも40 (さとう0.2油1.2)	ウインナー15とり肉20	かぶ25にんじん15たまねぎ30キャベツ15 パセリ0.5(ブロッコリー20きゅうり20 キャベツ20にんじん5)	うすくち3しお0.6こしょう0.04とり がら10水100(しお0.1こしょう 0.01す2.3うすくち2)	661 25.6
14	ごはん ブリおろし煮 「ゆでブロッコリー」 (のっぺいじる)	(さといも20 だんぷん2)	ブリおろし煮 (とりにく10 とうふ20 あぶらあげ2)	「ブロッコリー30」 (ごぼう10 にんじん10 こんにやく10 しいたけ1 だいこん25 ねぎ3)	「青じそドレッシング4」(うすく ち5 さけ1.5 いりこ3 みず100)	563 26.2
15	ごはん とりにくとさといもの ココロあげ チゲふうぶたじる	さといも40でんぷん5 さとう3.8油5 (ごま油1)	とり肉40あおのり0.3 (ぶた肉10みそ3.5 とうふ20)	(はくさいキムチ10キャベツ20にんじん10 たまねぎ20ねぎ3)	うすくち2こいくち0.8みりん1.4水 2.8(しょうが0.1にんにく0.1しお 0.1こしょう0.01さけ1トウバンジャン 0.01いりこ3水100)	639 24.4
16	プチ コップ パン ごもくうどん ツナサラダ	うどん70 (マヨネーズ9ごま1)	とり肉20かまぼこ8 うすあげ2 (ツナ10)	しいたけ1にんじん10ごぼう15ねぎ2.8 はくさい20 (キャベツ35きゅうり20にんじん5)	いりこ3水100さけ0.8みりん0.8う すくち4.6(しお0.2こしょう0.02)	590 24.5
18	延岡市学校給食展 展示コーナー・食育コーナー・試食コーナー (カルチャープラザのべおか&社会教育センター)					
19	ごはん マーボーだいこん はるさめサラダ	さとう2でんぷん1 (はるさめ5さとう0.5 ごま油1)	ぶたひき肉25 あかみそ3	にんにく0.3だいこん60しいたけ1たまねぎ25 たけのこ15にんじん15にら3しょうが0.3 (きゅうり25もやし30にんじん5コーン5)	みず10さけ2こいくち3ケチャップ 5トウバンジャン0.1(うすくち2.5 す2.5)	572 19.1
20	チーズ パン しるビーフン ごぼうサラダ	ビーフン10 (マヨネーズ9ごま1)	ぶた肉20えび10 (ツナ10)	キャベツ30たまねぎ25にんじん10ねぎ3 たけのこ10しいたけ1しょうが0.5 (ごぼう25コーン5きゅうり20にんじん5)	さけ1うすくち5しお0.3こしょう 0.03いりこ3水100(しお0.2こしょう 0.02)	742 32.0
21	ごはん ぶたにくとやさいの しょうがやき わかめスープ	さとう1 (いりごま1)	ぶた肉35 (わかめ0.6ベーコン10)	たまねぎ20にんじん15ピーマン7しょうが0.5 キャベツ20 (にんじん10たまねぎ30ねぎ2しめじ8)	さけ1こいくち1.8うすくち1.8しお 0.15(うすくち3.6いりこ3水100)	570 21.5
22	ごはん ポークカレー かいそうサラダ	マーガリン7こむぎこ7 じゃがいも38(ごま1 さとう0.3)	ぶた肉25チーズ2 かいそう1	にんにく0.4しょうが0.4たまねぎ30にんじん20 グリーンピース4 (キャベツ30にんじん10きゅうり20)	チャツネ2ケチャップ8ウスター ソース2.5こいくち0.5カレーこ0.6 しお0.6こしょう0.02がら10水70 (す3うすくち3)	655 20.6
23	せわり パン フルーツサンド 肉だんごのスープ	フローズンホイップク リーム20 (パンこ2マロニー6)	(たまご5とりミンチ10 ぶたミンチ10)	ももかん35みかんかん20 (はくさい25たまねぎ20しいたけ1 にんじん10ねぎ2)	(しお0.1こしょう0.01いりこ3水 100うすくち3.6しお0.2こしょう 0.02)	621 21.3
26	ごはん きんぴら かきたまじる	ごま油0.1さとう1ごま1 (ごま油0.5でんぷん1)	とり肉15 かんそうきわかめ1 (とり肉10たまご20)	つきこんにやく20ごぼう30にんじん10 いんげんカット5(えのき10 にんじん10たまねぎ20ほうれん草15)	うすくち1.5こいくち1.5みりん 0.6(みず100いりこ3しお0.2こしょう 0.02うすくち3)	558 22.3
27	プチ コップ パン みそラーメン チキンサラダ	ちゅうかめん30ごま油0.5 すりごま1 (さとう0.3)	ぶたにく10 やきぶた8 あかみそ10 (ささみチャック10)	メンマ5もやし25にんじん10コーン10 ねぎ2 にんにく1 (キャベツ35 きゅうり25 にんじん5)	うすくち さけ1.5 しお0.2 こしょ う0.1 ガラ10とんこつ10 みず 80 (す3うすくち3)	528 24.4
28	ごはん すきやき ごまずあえ ゼリー	さとう3 (さとう0.3ごま1) ゼリー	牛肉30やきどろふ20 (わかめ0.4)	いとこんにやく25だいこん40にんじん15 はくさい30ながねぎ10 (キャベツ30きゅうり25にんじん5)	さけ1.8こいくち5.8(す2.8うすくち 2.6)	594 21.4
29	ごはん さかなのいそべあげ 「ゆかりあえ」 さつまじる	でんぷん8 油5 (さつまいも30)	さかな50 あおのりこ0.5 (とり肉15とうふ15 うすあげ2みそ12)	「きゃべつ30 にんじん5」 (ごぼう15にんじん10 だいこん20こんにやく10ねぎ3)	しお0.1 さけ1 「ゆかり0.3」(さ け1いりこ3 みず100)	655 26.8
30	こくとう パン ホワイトシチュー フレンチサラダ	じゃがいも30油0.5 こむぎこ6マーガリン6 (油3さとう0.5)	とり肉20 ぎゅうにゅう20	たまねぎ35にんじん15グリーンピース5 (ブロッコリー30きゅうり25にんじん5コーン5)	うすくち1.3しお0.7こしょう0.06ガ ラ10水70 (うすくち0.2す2しお 01こしょう0.1)	677 23.8



寒さに負けない体をつくろう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。

