



# こんだてひょう



2022.1  
と な み し が つ こ う き ゅ う し ゅ く  
砺波市学校給食センター

(小学校)

こんだて つごう へんこう  
※献立は都合により変更になることがあります。

日 曜	献立名	食 品 名			標準量 小学校 中学年	650kcal 21~33g 350mg
		主に体をつくる もとなるもの	主にエネルギーの もとなるもの	主に体の調子を整える もとなるもの		
11 火	ごはん 牛乳 春巻き パンサンスー 麻婆大根	牛乳 ぶた肉 豆腐	ごはん 油 春巻きの皮 春雨 砂糖 ごま油 ヤーコン コーンスターチ	キャベツ 人参 もやし きゅうり にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ 大根 ねぎ 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	644 21.3 286
12 水	ごはん 牛乳 豚肉と大豆のみそからめ 三色ひたし うすくず汁	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ 豆腐	ごはん 油 でん粉 砂糖 ごま コーンスターチ	生姜 こんにゃく 小松菜 もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ 白菜 えのきだけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	589 22.9 340
13 木	米粉パン 牛乳 ベーコン巻き卵焼き かぶのサラダ ウィナーとポテトのスープ	牛乳 卵 ベーコン ウィナー	米粉パン 砂糖 じゃがいも	かぶ キャベツ 人参 玉ねぎ しいたけ コーン	エネルギー たんぱく質 カルシウム	588 21.9 296
14 金	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 昆布づけ おでん	牛乳 イワシ こんぶ 厚揚げ	ごはん 砂糖 里芋	生姜 小松菜 キャベツ 人参 大根 こんにゃく ほうれん草	エネルギー たんぱく質 カルシウム	587 23.5 480
17 月	麦入りごはん 牛乳 ポークシウマイ 合わせ漬け シーフードカレー	牛乳 ぶた肉 イカ エビ	ごはん 麦 シウマイの皮 油 じゃがいも	きゅうり キャベツ 人参 福神漬け にんにく 生姜 玉ねぎ トマト りんご	エネルギー たんぱく質 カルシウム	666 22.5 303
18 火	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ はりはりあえ みそ汁 お魚ふりかけ	牛乳 とり肉 豆腐 みそ わかめ カツオ イワシ	ごはん 油 でん粉 砂糖 ごま	生姜 小松菜 キャベツ 人参 切り干し大根 白菜 玉ねぎ ねぎ ほうれん草	エネルギー たんぱく質 カルシウム	602 24.7 545
19 水	ごはん 牛乳 鮭のゆずみそかけ やちやら 厚揚げのそぼろ煮	牛乳 サケ みそ こんぶ ぶた肉 厚揚げ	ごはん 砂糖 里芋 コーンスターチ	ゆず かぶ きゅうり 人参 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	616 30.4 360
20 木	黒糖パン 牛乳 卵焼き スパゲッティサラダ 鶏肉のトマト煮込み	牛乳 卵 とり肉 大豆	黒糖パン スパゲッティ ごまドレッシング 油 じゃがいも	キャベツ ブロッコリー 人参 にんにく 玉ねぎ しめじ トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	698 27.6 344
21 金	ごはん 牛乳 鯖のみりん焼き ごまひたし 粕汁	牛乳 サバ 油揚げ みそ	ごはん 砂糖 ごま 里芋	小松菜 もやし 人参 ほうれん草 大根 しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	635 23.8 340
24日～28日は、学校給食週間の特別献立です。今年の砺波市学校給食センターのテーマは、「給食でLet'sトラベル！」です。						
24 月	麦入りごはん 牛乳 きびなごのかりかり揚げ ピーンファンブル もずくと卵のスープ チルドパン	牛乳 キビナゴ ベーコン もずく 卵	ごはん 麦 油 でん粉 ビーフン コーンスターチ	キャベツ もやし 人参 ゴーヤ 玉ねぎ 白菜 コーン パイン	エネルギー たんぱく質 カルシウム	627 20.0 339
25 火	ごはん 牛乳 チヂミ ナムル キムチチゲ 韓国のり	牛乳 おから ぶた肉 焼き豆腐 のり	ごはん 砂糖 ごま油 米粉	こら 小松菜 もやし 人参 ねぎ にんにく 白菜 玉ねぎ 干しいたけ 白菜キムチ ねぎ ほうれん草	エネルギー たんぱく質 カルシウム	613 22.4 378
26 水	ごはん 牛乳 ホタテ風味フライ ゆで野菜 石狩汁 夕張メロンゼリー	牛乳 ホタテ サケ タラ スリ身 焼き豆腐 みそ	ごはん 油 パン粉 じゃがいも マヨネーズ 夕張メロンゼリー	アスパラガス コーン 人参 大根 白菜 ごぼう ねぎ トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	726 26.7 532
27 木	丸パン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース シーザーサラダ ビーンズチャウダー	牛乳 とり肉 ウィナー 大豆 生クリーム	丸パン 砂糖 コーンスターチ シーザードレッシング じゃがいも 米粉	ブロッコリー コーン 赤パプリカ キャベツ 玉ねぎ 人参 白菜 トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	731 27.0 367
28 金	ごはん 牛乳 プリの照り焼き よごし風ごまあえ 大門そうめん汁 ゆずヨーグルト	牛乳 プリ みそ 油揚げ かまぼこ	ごはん 砂糖 ごま ごま油 大門そうめん ゆずヨーグルト	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	678 26.8 417
31 月	麦入りごはん 牛乳 鶏肉とレバーの甘酢からめ 中華ドレッシングサラダ わかめスープ	牛乳 とり肉 豚レバー 豆腐 わかめ	ごはん 麦 油 でん粉 砂糖 中華ドレッシング	生姜 アスパラガス キャベツ 人参 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	602 25.1 290

## 今月の地場産食材の紹介

