

1月分学校給食献立表(小学校)

Table with columns for dates (10日 to 26日), meal names, ingredients, energy/protein/fat/salt, and vitamins. Includes a legend for food colors and a note about the '献立名' column.

日曜日	29日(月)	30日(火)	31日(水)
献立名	○ジョロフライス ○牛乳 ○豆乳ポタージュ ★白いんげんサラダ (フレンチドレッシング付) (スプーン)	○パ ン ○牛乳 ○わかさぎのマリネ ○ニョッキのトマト煮 (スプーン)	○豚肉とごぼうの甘辛丼 (ごはん) ○牛乳 ○はくさいのみそ汁 (はし)
材料	米 { 1・2年生 60 ● 3・4年生 70 ● 5・6年生 80 ● 鶏肉(もも) 25 ● たまねぎ 15 ▲ (冷)粒コーン 5 ▲ サラダ油 1 ● 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 0.6 チリパウダー 0.1 ポークパイオン 3 トマトジュース (食塩無添加) 15 ▲ 水(煮汁とも) 米の 1.3倍	わかさぎ(魚卵含む) 45 ● 塩 0.1 酒 0.5 こしょう 0.01 かたくり粉 5.6 ● なたね油(あげ油) 4.5 ● にんじん 3 ▲ たまねぎ 15 ▲ にんにく 0.1 ▲ オリーブ油 0.7 ● 酢 2.5 レモン果汁 2 ▲ さとう 3 ● こい口しょうゆ 2	米 { 1・2年生 75 ● 3・4年生 85 ● 5・6年生 95 ● 水 米の 1.4倍 豚肉 40 ● 土しょうが 0.4 ▲ (冷)さがきごぼう 20 ▲ たまねぎ 25 ▲ 切干し大根 4 ▲ 赤つきこんにやく 10 サラダ油 0.3 ● 青ねぎ 5 ▲ 酒 0.5 さとう 1.7 ● みりん 2.5 こい口しょうゆ 7 白ごま 1 ●
および使用量(3・4年生量)(g)	豚肉 20 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ● じゃがいも 30 ● パセリ 0.5 ▲ 豆乳 15 ● うす口しょうゆ 1 塩 0.8 こしょう 0.03 上新粉 4 ● 水 16 ポークパイオン 3 水 79	豚肉 10 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 7 ▲ マッシュルーム 5 ▲ サラダ油 0.3 ● (冷)粒コーン 10 ▲ (冷)ポテトニョッキ 25 ● トマトピューレ 10 ▲ トマトケチャップ 7 パセリ 0.5 ▲ 塩 0.4 こしょう 0.03 さとう 0.5 ● こい口しょうゆ 1.5 ポークパイオン 3 水 95	はくさい 20 ▲ にんじん 7 ▲ (冷)絹厚あげ(小) 20 ● しめじ 7 ▲ 青ねぎ 5 ▲ 赤みそ 7 ● 白みそ 4 ● 煮干し 1.8 だし昆布 0.6 水 110
エネルギー	576kcal	614kcal	596kcal
たん白質	27.2 g	24.4 g	26.7 g
脂質	16.7 g	19.4 g	15.1 g
食塩相当量	2.9 g	2.9 g	2.2 g