



# 平成31年 1 月 予 定 献 立 表

六郷工科・雪谷・大森グループ

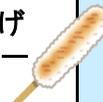


# 2019

## あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願ひ致します



新しい1年が始まりました！  
今年も安全・安心でおいしい給食づくりに取り組んでいきますので、よろしくお願ひします。

月	火	水	木	金	予約締切日
7 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>&lt;今月の平均&gt;            エネルギー 874kcal            たんぱく質 34.4g            脂質 28.8g            食塩相当量 3.6g</p> </div>	8 鮭のちらし寿司 松風焼き 紅白なます 白玉雑煮  エネルギー- 913kcal たんぱく質 50.0g 脂質 24.7g 食塩 4.3g	9 六郷なし ごはん 煮込みハンバーグ&こぶき芋 トマトとじゃこのサラダ キャベツスープ オレンジゼリー エネルギー- 912kcal たんぱく質 32.6g 脂質 27.9g 食塩 3.5g	10 野菜たっぷりうどん 豆腐の薬味ソース 大根ツナサラダ ミルクくずもち エネルギー- 890kcal たんぱく質 39.4g 脂質 37.9g 食塩 4.7g	11 ごはん フライ 2種 & 浅漬け ひじきとれんこんの煮物 みそ汁 さつまいの豆乳クリームかけ エネルギー- 843kcal たんぱく質 38.5g 脂質 15.6g 食塩 4.3g	12月21日(金)
14 成人の日 *牛乳は原則毎日つきます *食材料等の都合により、 献立・食材を変更する 場合がありますので、 ご了承ください。	15 ごはん 春巻き  ポテトサラダ 青梗菜の卵スープ 果物 エネルギー- 924kcal たんぱく質 27.0g 脂質 32.6g 食塩 2.3g	16 シーフードピラフ わかつなサラダ ポークビーンズスープ はちみつレモンゼリー  エネルギー- 863kcal たんぱく質 35.3g 脂質 27.6g 食塩 3.7g	17 ごはん 高野豆腐の卵とじ くるみ和え 豚汁 エネルギー- 839kcal たんぱく質 37.4g 脂質 28.3g 食塩 3.5g	18 ごはん ハタハタのピリ辛揚げ 青菜と炒り卵のソテー きりたんぼ汁  ◆秋田県の郷土料理◆ エネルギー- 859kcal たんぱく質 33.2g 脂質 27.9g 食塩 3.2g	12月21日(金)
21 ごはん 酢豚  野菜の南蛮だれ 中華コーンスープ コーヒー牛乳 エネルギー- 876kcal たんぱく質 26.6g 脂質 25.7g 食塩 3.8g	22 パターライス・ナン キーマカレー コールスロー 青菜のスープ ヨーグルトゼリー黄桃ソース エネルギー- 855kcal たんぱく質 29.8g 脂質 29.0g 食塩 3.8g	23 豚角煮 人参しりしり  中華漬け みそ汁 エネルギー- 904kcal たんぱく質 33.3g 脂質 40.7g 食塩 3.8g	24 雪谷なし ごはん ぶり大根  和風サラダ  かき玉汁 果物 エネルギー- 863kcal たんぱく質 37.8g 脂質 28.1g 食塩 3.4g	25 3校ともなし 1月24日～30日は ◎全国学校給食週間 ◎ 給食への理解や関心を深める 目的で定められました。	1月11日(金)
28 ごはん チキンのアーモンド焼き フレンチサラダ コンソメスープ 果物 エネルギー- 887kcal たんぱく質 33.0g 脂質 34.0g 食塩 2.1g	29 深川飯 揚げ出し豆腐 明日葉のごま和え  さつまい汁 果物 エネルギー- 898kcal たんぱく質 34.5g 脂質 27.5g 食塩 4.2g	30 ごはん  鱈の幽庵焼き 五目きんぴら お浸し みそ汁 エネルギー- 853kcal たんぱく質 39.2g 脂質 26.1g 食塩 3.7g	31 ごはん  ロールキャベツ 青菜とベーコンのサラダ コーンチャウダー エネルギー- 891kcal たんぱく質 28.5g 脂質 31.3g 食塩 3.7g	19 雪谷のみあり キムチチャーハン 青のりポテト じゃこナッツサラダ かぶのスープ サイダーゼリー エネルギー- 790kcal たんぱく質 29.4g 脂質 24.5g 食塩 4.0g	1月18日(金)

献立のエネルギー(kcal)は普通盛りの一食すべてを食べ、牛乳も飲んだ時の値です。下を目安に各自で調整して食べましょう。  
15～30歳までの男子は大盛り、30歳以上の男子は平均の量、15～17歳の女子はやや少なめ、18歳以上の女子は小盛り  
ただし、給食以外の食事で不足しがちな食品、たとえば…野菜・海藻・豆製品・牛乳などは、残さず摂るよう心がけましょう。

