



# 令和2年1月予定献立表

六郷工科・雪谷・大森グループ



## 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
<p>&lt;今月の平均&gt;</p> <p>エネルギー 855kcal</p> <p>たんぱく質 33.7g</p> <p>脂質 29.5g</p> <p>食塩相当量 3.5g</p>	<p>8</p> <p>鮭のちらし寿司 松風焼き 紅白なます 白玉雑煮</p>	<p>9</p> <p>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</p>	<p>10</p> <p>六郷なし 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</p>	<p>12月13日(金)</p>	
					<p>エネルギー- 943kcal たんぱく質 48.9g</p> <p>脂質 28.3g 食塩 4.3g</p>
<p>成人の日</p> <p>*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。</p>	<p>14</p> <p>ごはん 春巻き ポテトサラダ 青梗菜の卵スープ</p>	<p>15</p> <p>チキンクリームスパゲティ グリーンサラダ トマトスープ 果物</p>	<p>16</p> <p>ごはん 高野豆腐の卵とじ くるみ和え 豚汁</p>	<p>17</p> <p>シーフードピラフ わかツナサラダ ポークビーンズスープ はちみつレモンゼリー</p>	<p>12月20日(金)</p>
<p>20</p> <p>ごはん 酢豚 野菜の南蛮だれ 中華スープ コーヒー牛乳</p>	<p>21</p> <p>野菜たっぷりうどん 豆腐の薬味ソース 大根ツナサラダ 豆乳寒天黒蜜きなこ</p>	<p>22</p> <p>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</p>	<p>23</p> <p>ごはん 鱈の幽庵焼き 五目きんぴら お浸し みそ汁</p>	<p>24</p> <p>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。 東京都の食材を使った献立や インドと沖縄の献立を行いま す。</p>	<p>1月10日(金)</p>
<p>27</p> <p>雪谷なし &lt;インドの料理&gt; バターライス・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</p>	<p>28</p> <p>&lt;東京都の食材を使った料理&gt; わかめごはん 揚げ出し豆腐 明日葉のごま和え さつま汁</p>	<p>29</p> <p>&lt;沖縄の料理&gt; タコライス 麩のチャンプルー アーサのみそ汁 果物</p>	<p>30</p> <p>&lt;東京都の食材を使った料理&gt; ムロアジの麻婆丼 中華風サラダ 中華コーンスープ 杏仁豆腐</p>	<p>31</p> <p>ごはん 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 トマトとじゃこのサラダ キャベツスープ</p>	<p>1月17日(金)</p>
<p>エネルギー- 824kcal たんぱく質 25.2g</p> <p>脂質 24.3g 食塩 3.5g</p>	<p>エネルギー- 859kcal たんぱく質 39.5g</p> <p>脂質 36.4g 食塩 4.2g</p>	<p>エネルギー- 873kcal たんぱく質 30.0g</p> <p>脂質 34.2g 食塩 2.1g</p>	<p>エネルギー- 850kcal たんぱく質 39.0g</p> <p>脂質 26.1g 食塩 3.7g</p>		
<p>エネルギー- 822kcal たんぱく質 28.6g</p> <p>脂質 29.0g 食塩 3.8g</p>	<p>エネルギー- 824kcal たんぱく質 27.8g</p> <p>脂質 26.8g 食塩 3.3g</p>	<p>エネルギー- 863kcal たんぱく質 40.7g</p> <p>脂質 30.9g 食塩 4.1g</p>	<p>エネルギー- 853kcal たんぱく質 39.2g</p> <p>脂質 26.1g 食塩 3.7g</p>	<p>エネルギー- 850kcal たんぱく質 30.9g</p> <p>脂質 27.6g 食塩 3.5g</p>	

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、給食以外の食事では不足しがちな食品、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。

