



令和4年1月分

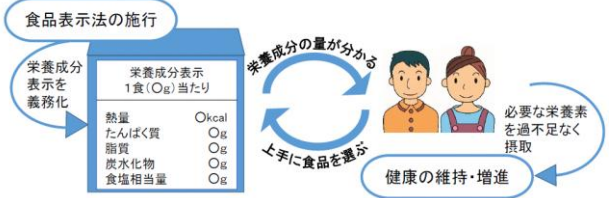
学校給食献立表(幼稚園)

深谷市立花園学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 (+牛乳) 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	予定 地場産物
13 木	肉うどん		豚肉、なると巻き	地粉うどん	しょうが、にんじん、玉葱、ねぎ、にら、こまつな	515kcal 19.1g 17.0g 68.2g 2.6g	ねぎ ブロッコリー
	大豆とポテトの揚げ煮		大豆	かたくり粉、フレンチフライポテト、油、三温糖	パセリ		
	冬野菜のごまマヨネーズ あえ		糸かまぼこ	三温糖、ごま、ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー、にんじん		
14 金	ハヤシライス		豚肉、調理用牛乳、とろけるチーズ	白飯、油、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、トマト缶	497kcal 17.0g 18.1g 67.4g 2.4g	こめ だいこん
	オムレツ		オムレツ				
	大根とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ、わかめ	三温糖、油、ごま	きゅうり、だいこん、にんじん		
17 月	ご飯			白飯		476kcal 23.2g 15.1g 59.3g 2.1g	こめ だいこん ねぎ
	けんちん汁		豆腐	油、こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ		
	鶏肉のカレーマヨネーズ焼		鶏肉、チーズ	ノンエッグマヨネーズ			
	切り干し大根の炒り煮		焼き竹輪、油揚げ	油、三温糖	にんじん、切干しだいこん、さやいんげん		
18 火	黒パン			黒パン		482kcal 18.4g 16.9g 62.4g 2.5g	キャベツ だいこん ねぎ はくさい ブロッコリー
	ししゃもフリッター		ししゃもフリッター	揚げ油			
	ふっかちゃん野菜のごまごまサラダ			油、三温糖、ごま	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、レモン汁		
	煮ぼうとう		鶏肉、油揚げ	油、ひもかわ	にんじん、だいこん、はくさい、しめじ、ねぎ、こまつな		
19 水	ご飯			白飯		470kcal 16.9g 13.8g 67.2g 2.3g	こめ キャベツ だいこん ねぎ
	ホルモン揚げ		焼き竹輪、卵	小麦粉、パン粉、油、三温糖			
	上州サラダ		まぐろ水煮	しらたき	きゅうり、にんじん、玉葱、キャベツ		
	こしね汁		豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	油、こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ、こまつな		
20 木	ごまみそラーメン		豚肉、みそ	中華めん、油、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、玉葱、にんじん、もやし、きくらげ、にら、とうもろこし	500kcal 17.8g 17.0g 66.2g 2.3g	キャベツ ねぎ
	揚げ餃子		ぎょうざ	油			
	中華サラダ		ハム	春雨、油、三温糖	きゅうり、キャベツ、にんじん		
21 金	ご飯			白飯		461kcal 18.6g 16.4g 57.1g 1.8g	こめ だいこん ねぎ
	大根と豚肉の煮込み		豚肉、さつま揚げ	油、こんにゃく、三温糖	にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが		
	ハタハタのから揚げ		ハタハタのから揚げ	油			
	ほうれん草とひじきのサラダ		まぐろ水煮、干ひじき	油、上白糖	ほうれん草、きゅうり、にんじん、玉葱		
24 月	かてめし		凍り豆腐、油揚げ	酢めし、油、三温糖	ごぼう、にんじん、干し椎茸、かんぴょう、さやいんげん	458kcal 20.0g 16.3g 55.9g 2.7g	こめ ねぎ
	サバのソース焼き		さば、みそ	上白糖、ごま			
	すまし汁		糸かまぼこ、豆腐、わかめ		にんじん、玉葱、ねぎ		
25 火	コッペパン			コッペパン		463kcal 16.6g 17.7g 57.4g 2.5g	
	イチゴジャム			いちごジャム			
	カレーシチュー		豚肉、牛乳、チーズ	油、じゃがいも	玉葱、にんじん、グリーンピース		
	ちくわの磯辺揚げ		焼き竹輪、卵、あおのり	小麦粉、油			
26 水	ご飯			白飯		529kcal 18.8g 14.7g 77.3g 2.3g	こめ だいこん ねぎ
	レバー入りメンチカツ(ソース)		レバー入りメンチカツ	油			
	ねぎめた		糸かまぼこ、みそ	上白糖、ごま	ねぎ		
	重忠汁		みそ	油、こんにゃく、里芋	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ		
27 木	深谷ねぎたっぷりうどん		鶏肉、なると巻き	地粉うどん、油	しょうが、にんじん、ねぎ、こまつな	552kcal 20.7g 12.5g 86.8g 2.3g	キャベツ ねぎ ブロッコリー
	ブロッコリーとキノコのナムル		ハム	油、上白糖	ブロッコリー、ねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが		
	深谷レンガ風パンケーキ		卵、ヨーグルト、きな粉、調理用牛乳	ホットケーキミックス、黒砂糖、オートミール			
31 月	ソイ丼		ベーコン、豚肉、大豆	白飯、三温糖	しゅんぎく	477kcal 19.4g 17.7g 57.7g 2.1g	こめ キャベツ ねぎ はくさい
	海藻サラダ		海藻ミックス	上白糖、油、ごま	きゅうり、キャベツ		
	白菜の味噌汁		豆腐、油揚げ、みそ		にんじん、はくさい、もやし、ねぎ		

栄養成分表示について

食品表示法に基づく新たな食品表示制度により、栄養成分表示が義務付けられました。容器包装に入られた加工食品には栄養成分表示として、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量で表示)が必ず表示されることになりました。栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源になります。栄養成分表示を見て、上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なく摂取できれば、健康の維持・増進を図ることに役立ちます。このことから、1月献立表より脂質、炭水化物、塩分を加えた5項目を表示しています。



資料:消費者庁HP