

1月給食目標

地域の産物や
食文化について知ろう

1月給食献立予定表

令和6年度

小貝小学校

朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。
 ◎ 3つのグループを食べた。
 ○ 2つのグループを食べた。
 △ 1つのグループを食べた。
 × 何も食べない。

曜日	おもちに体をつくる	おもちに体の調子を整える		おもちにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		あか	みどり	きいろ				
	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質		
8 (水)	ごはん 牛乳 しろみざかなフライ・ソース ひじきのごまドレサラダ ごぼうじる かたぬきレアチーズケーキいちご	ホキ まぐろ ぶた肉	牛乳 ひじき チーズ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ いちご	米 パン粉 小麦粉 さとう	サラダ油 香りごまドレッシング ごま油	697 24.6 24.7	
9 (木)	コーンマヨトースト 牛乳 イタリアンサラダ ポークビーンズ アセロラゼリー	まぐろ ぶた肉 白いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん トマト アセロラ果汁	小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン ノンエッグマヨ イタリアンドレッシング マーガリン	725 23.9 28.6	
10 (金)	わかめむぎごはん 牛乳 たまごやき あさづけ にこみおでん	たまご さつまあげ ちくわ がんもどき ウィンナー	わかめ 牛乳 昆布	きゅうり キャベツ にんじん だいこん こんにゃく	米 麦 さとう	油 じゃがいも	637 25.1 17.3	
14 (火)	キャロットピラフ 牛乳 やさしいいろいろにくだんご② ハムとだいこんのマリネ ユイミータン	ベーコン とり肉 大豆 ハム とり肉 たまご とうふ	牛乳	にんじん たまねぎ たまねぎ トマト にんじん えだまめ くわい りんご ねぎ しょうが キャベツ だいこん パセリ たまねぎ こまつな とうもろこし しょうが	米 さとう	バター 油 マリネドレッシング サラダ油	653 25.6 21.7	
* いちご給食 * ※いちごは、JAはが野いちご部会から無償で提供していただきます!!								
15 (水)	ごはん 牛乳 チキンカレー やさしいいっぱいサラダ *いちご②*	とり肉 大豆 まぐろ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく しょうが バナナ りんご ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり いちご	米 じゃがいも 小麦粉 さとう はちみつ	サラダ油 和風ドレッシング	631 21.2 16.5	
16 (木)	バターロールパン 牛乳・ミルクコーヒー とりにくのハーブやき ツナサラダ スパゲティナポリタン	とり肉 まぐろ ウィンナー	脱脂粉乳 牛乳 粉チーズ	にんにく しょうが バジル パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト にんにく	小麦粉 さとう さとう	ショートニング マーガリン イタリアンドレッシング マーガリン	674 30.7 25.1	
17 (金)	ごはん・のりたま 牛乳 さばのたつたあげ チーズいりマカロニサラダ こんさいのごまじる	たまご さばけすりふし さば ハム とり肉 とうふ みそ	のり 牛乳 チーズ		米 でんぷん 米粉 マカロニ さとう	ごま サラダ油 和風ドレッシング サラダ油 ごま ねりごま	684 26.9 26.2	
20 (月)	ごはん 牛乳 ぎょうざのあますあんかけ② くらげサラダ キムチスープ	とり肉 ぶた肉 大豆 くらげ ぶた肉	牛乳	キャベツ たら たまねぎ しょうが きゅうり だいこん にんじん だいこん えのきたけ はくさい たら しいたけ	米 小麦粉 さとう でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま ごま油	576 17.8 19.8	
21 (火)	ごはん 牛乳 なっとう なまあげとひきにくのみそいため せんべいじる	だいす ぶた肉 なまあげ みそ とり肉 あぶらあげ	牛乳		米 さとう	サラダ油 ごま サラダ油	716 33.2 24.8	
22 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのトマトソースかけ ブロッコリーとツナのサラダ にくだんごのクリームスープ	とり肉 まぐろ とり肉 ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	にんにく たまねぎ トマト ズッキーニ セロリ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん はくさい	米 じゃがいも	サラダ油 香味たまねぎドレッシング 油	667 30.1 22.1	

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

朝ごはんは食べましたか？
 ① 3つのグループを食べた。
 ② 2つのグループを食べた。
 ③ 1つのグループを食べた。
 × 何も食べない。

		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		あか		みどり		きいろ		たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	脂質 (g)
23 (木)	フルーツクリームサンド (フルーツクリーム) 牛乳 サラダニソア ミネストローネ		脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング	664 23.2 25.1
			牛乳 脱脂粉乳	パイン (缶) 黄桃 (缶) みかん (缶)		さとう	植物油脂	
		たまご まぐろ	牛乳	きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん		さとう	フレンチドレッシング (たまご) 油	
		ぶた肉		にんじん たまねぎ だいこん トマト にんにく		じゃがいも マカロニ	サラダ油	

*** 全国学校給食週間 *** (ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん) 1月24日~30日
 今年度は、みなさんに楽しみにしてもらえる給食を目指して!!新しいメニュー(☆)を取り入れた1週間にしました。

24 (金)	☆バターピラフ 牛乳 ☆バッファローチキン ひじきとコーンのサラダ たまごいりわかめスープ	ベーコン		パセリ たまねぎ	米	バター	702 27.3 27.2
			牛乳				
		とり肉		トマト にんにく	でんぷん さとう	サラダ油 マーガリン	
		たまご とうふ	わかめ	にんじん とうもろこし ブロッコリー		香りごまドレッシング ごま ごま油	
27 (月)	いりこなめし(むぎごはん) 牛乳 ☆ぶたにくとごぼうの かりんあげ たくあんあえ ☆さわにわん	かつおぶし みそ	しらす	ひろしまな きょうな だいこん葉	米 麦 さとう でんぷん	ごま	648 22.7 19.6
			牛乳				
		ぶた肉		しょうが ごぼう	さとう でんぷん	サラダ油 ごま	
		かつおぶし		たくあん にんじん こまつな		ごま	
28 (火)	☆ちゅうかふうおこわ 牛乳 チキンナゲット② もやしやしおナムル かんこくふうみそしる ♥おとしだまデザート	ぶた肉 ベーコン なると		しょうが にんじん たけのこ えだまめ	米 もち米 さとう	ごま油	637 27.6 20.3 (114kcal)
			牛乳				
		とり肉 大豆 おから		もやし ほうれんそう	パン粉 さとう 小麦粉	油 ごま油 ごま	
		とり肉 とうふ みそ		たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	さといも	ごま ごま油	

*** 市貝町産 有機野菜給食の日⑥ *** (いちかいまちさん ゆうきやさいきゅうしょくのひ) **にんじん・大根・ごぼう・はくさい・ねぎ・じゃがいも使用**

*** まるごと市貝給食の日 *** (まるごといちかいきゅうしょくのひ) ***市貝町産の牛肉は、道の駅から無償で提供していただきます!!**

29 (水)	セルフぎゅうどん (ぎゅうどんのぐ) 牛乳 だいこんのしおこんぶづけ *とんじる*	ぎゅう肉		にんじん ねぎ	米		709 32.2 27.1
			牛乳		さとう	サラダ油	
			塩こんぶ	だいこん はくさい		ごま油	
		ぶた肉 みそ		にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ	じゃがいも	サラダ油	
30 (木)	☆メープルトースト 牛乳 ファルファレのサラダ チキンのトマトクリームシチュー		脱脂粉乳 牛乳		小麦粉 さとう メープルシロップ	ショートニング マーガリン 植物油脂	657 23.2 25.5
			牛乳				
		とり肉		とうもろこし ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン	マカロニ	イタリアンドレッシング	
			生クリーム 牛乳	にんじん たまねぎ さやいんげん パセリ トマト にんにく	じゃがいも	マーガリン オリーブオイル	

*** 節分給食 *** (せつぶんきゅうしょく)

31 (金)	むぎごはん・のりこうみ 牛乳 いわしのおかか かんぴょうサラダ けんちんじる ふくまめ		のり		米 麦 さとう	ごま	624 25.9 21.6
			牛乳				
		いわし かつおぶし			さとう でんぷん		
		まぐろ		かんぴょう キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし えだまめ		ノンエッグマヨ	
		とり肉 とうふ		にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく はくさい	さといも	サラダ油	
	大豆						

<児童一人一回当たりの学校給食摂取基準>
(8歳~9歳の場合)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
650kcal	21g~32g	14g~21g	2g未満	
<今月の栄養価平均値>	665kcal	26.0g	23.1g	2.4g



★朝ごはんチェックについて



主食

ごはん・パン
めん類など



主菜

肉・魚介類・大豆製品・
卵などで作ったおかず



副菜

おもに野菜類
を材料とした
おかず



主食・主菜・副菜をそろえて食べた → ①3つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、2品食べた → ②2つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、1品食べた → ③1つのグループを食べた

朝ごはんを食べなかった → ×