

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) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
	あか	みどり	きいろ	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	たんぱく質 無機質	ビタミン・無機質	米			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	たんぱく質 無機質	ビタミン・無機質	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		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	たんぱく質 無機質	ビタミン・無機質	米 麦			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	たんぱく質 無機質	ビタミン・無機質	米	バター		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*	たんぱく質 無機質	ビタミン・無機質	米			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	たんぱく質 無機質	ビタミン・無機質	小麦粉 さとう	ショートニング 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	たんぱく質 無機質	ビタミン・無機質	米	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	たんぱく質 無機質	ビタミン・無機質	米			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	たんぱく質 無機質	ビタミン・無機質	米			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	たんぱく質 無機質	ビタミン・無機質	米			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	むきつ 無機質	ビタミン・むきつ 無機質		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 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 牛乳 脱脂粉乳 牛乳		パイン (缶) 黄桃 (缶) みかん (缶)		小麦粉 さとう さとう	ショートニング マーガリン 植物油脂	664 23.2 25.1
		たまご まぐろ ぶた肉		きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん にんじん たまねぎ だいこん トマト にんにく		さとう じゃがいも マカロニ	フレンチドレッシング (たまご) 油 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 牛乳		パセリ たまねぎ		米	バター	702 27.3 27.2
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 牛乳		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
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 ♥おとしまデザート	ぶた肉 ベーコン なると 牛乳		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)

*** 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 牛乳 塩こんぶ		にんじん ねぎ だいこん はくさい にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ		米 さとう	サラダ油 ごま油	709 32.2 27.1
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 牛乳		とうもろこし ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン にんじん たまねぎ さやいんげん パセリ トマト にんにく		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

*** 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 牛乳				米 麦 さとう	ごま	624 25.9 21.6
		いわし かつおぶし 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		さとう でんぷん	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 → ×