



# 1月分給食献立予定表

1月24日(金)~30日(木)までの1週間は、全国学校給食週間です。

今年も、学校給食週間のある1月に、田野小学校・益子小学校の6年生が家庭科や学活の授業で考えたメニューを取り入れました。①栄養バランス ②食べる人の好み ③いろいろ ④旬の食べ物や地場産物 ⑤予算などを考えた上で作り上げたメニューです。また、日本各地の郷土料理も提供されます。お楽しみに♪  
(益子西小学校・七井小学校の6年生作成献立は2月以降に提供予定です。)



日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主な材料					
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
8(水)	『食品ロスについて考えよう！ 目指せ！食べ残しゼロ！！⑨』 ナン ▲牛乳 ▲ホワイトカレー ブロッコリーサラダ ▲●レモンカスタードタルト	833 30.6 29.1	とり肉 とりレバー	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ コーン	ナン じゃがいも タルト	サラダ油 塩中華ドレ
9(木)	【益子小6-1作成献立】 ごはん ▲牛乳 お魚ふりかけ 春巻き げんきサラダ 豚汁	871 24.7 31.3	豚肉 どうぶ チキンハム 味噌 削り節 かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま ごま油
10(金)	▲食パン ▲牛乳 ▲チルドチョコ ▲チキンのチーズ焼き マカロニサラダ ●にんにくとベーコンのスープ	863 38.4 37.3	とり肉 ツナ ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	きゅうり セロリ パン チョコ パン粉 マカロニ	調味たまねぎドレ
14(火)	ごはん ▲牛乳 のり香味 ほっけの白しょうゆ焼き かんぴょうサラダ 肉じゃが	822 31.4 24.5	ほっけ ハム 豚肉 厚あげ	牛乳 のり	にんじん	かんぴょう だいこん きゅうり しらたき しいたけ 枝豆	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ノンエッグマヨ ごま
15(水)	▲ハンバーガー ▲牛乳 大根とハムのマリネ (ハンバーガーの具・▲チーズ) ラビオリスープ いちご②	842 37.7 33.6	とり肉 豚肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ だいこん きゅうり いちご	パン 砂糖 小麦粉 パン粉	サラダ油 マリネドレ
16(木)	【田野小6年作成献立】ごはん ▲●のりたま ▲牛乳・ミルクコーヒー とりのからあげ ▲チーズ入りポテトほうれん草サラダ アルファベットスープ	961 36.6 32.1	とり肉 チキンハム たまご	牛乳 チーズ のり	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム	米 でんぷん じゃがいも マカロニ ミルク	サラダ油 ノンエッグマヨ ごま
17(金)	★広東めん ▲牛乳 あげきょうざ② ●切干大根ときゅうりのサラダ	818 30.6 25.9	豚肉 なた かにかまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	キャベツ ねぎ たけのこ さくらげ たまねぎ だいこん きゅうり もやし	中華麺 小麦粉 でんぷん	サラダ油 ごま油 棒々鶏ドレ ごま
20(月)	ごはん ▲牛乳 いわしのおかか煮 浅漬け スキージ(新潟県) 益子町産大豆の納豆	837 35.3 24.7	いわし かつお節 豚肉 どうぶ 味噌 納豆	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく	米 さつまいも	サラダ油
21(火)	【益子小6-2作成献立】 わかめごはん ▲牛乳 ヤンニョムチキン おひたし せんべい汁	848 32.5 27.7	とり肉 かつお節 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 トマト	だいこん もやし ごぼう ねぎ しめじ	米 でんぷん 砂糖 せんべい	サラダ油 ごま
22(水)	▲ツナコーンサンド(ツナコーンサンドの具) ▲牛乳 なすとトマトのグラタン スコッチブロス	809 30.7 29.4	おから とり肉 ツナ エンドウ豆 ひよこ豆 大豆 レンズ豆 あずき	牛乳	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ キャベツ コーン セロリ なす	パン 米粉 じゃがいも 玄米 赤米 押麦 もち麦	サラダ油 ノンエッグマヨ
23(木)	ごはん ▲牛乳 豚肉しゅうまい② 中華くらげサラダ マーボー春雨	835 31.2 22.3	豚肉 中華くらげ とり肉	牛乳	小松菜 にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ	米 小麦粉 春雨	ごま油 サラダ油
□■□■□ 全国学校給食週間 □■□■□ 24日から30日まで								
24(金)	▲コッペパン ▲牛乳 ブルーベリージャム 白身魚フライ・ソース ▲野菜いっぱいサラダ スープカレー(北海道) 給食週間ゼリー	863 36.2 25.7	ほき チキンハム とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン ジャム パン粉 じゃがいも ゼリー	サラダ油 野菜和風ドレ
27(月)	ごはん ▲牛乳 わかめばっば さばのみぞれ煮 手作りごぼうサラダ いものこ汁(秋田県)	832 29.1 30.8	さば とり肉 厚あげ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり ごぼう キャベツ だいこん まいたけ しめじ こんにゃく ねぎ	米 さといも	サラダ油 焼煎ごまドレ ノンエッグマヨ ごま
28(火)	●セルフじゃこ菜めし(●じゃこ菜めし) ▲牛乳 いかメンチ はっと汁(栃木県)	862 30.9 26.8	たまご いか 豚肉 油あげ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん だいこん葉	きゅうり たまねぎ はくさい しいたけ	米 パン粉 ずいとん	ごま サラダ油
29(水)	▲はちみつパン ▲牛乳 ミートボール② 洋風タイタン(京都府) ミネストローネ	862 35.6 26.5	とり肉 豚肉 厚あげ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ だいこん キャベツ セロリ	パン パン粉 マカロニ じゃがいも	サラダ油
30(木)	ごはん ▲牛乳 とり肉のスタミナ焼き 浦上そばろ(長崎県) とうふの担々スープ	799 32.9 25.1	とり肉 豚肉 なた さつまあげ とうふ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう こんにゃく もやし たまねぎ しめじ	米 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま
31(金)	▲ハムカツサンド(▲ハムカツ・ソース) ▲牛乳 カラフルサラダ ▲クラムチャウダー	869 31.5 30.3	ハム あさり	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン パン粉 じゃがいも	サラダ油 イタリアンドレ マーガリン

\* 都合により献立が変更になる場合があります。

\* 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.7g

アレルギーのある人のために献立に表示をつけました。  
 ▲ 乳・乳製品 ● 卵・卵製品 ■ えび・かに製品  
 ★印の麺は、そばと同一工場内で製造されています。

【今月の益子町産食材】

米・にんじん・にら・いちご・さつまいも



## 15日のいちご

今年もJAはが野いちご部会の生産者の方々から「いちご」を提供いただきます。ありがとうございますの気持ちが伝わるよう、味わっていただきましょう！

