



1月給食予定献立表

日 に ち	は し の 日	牛 乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)		
			ごはん パン・めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		エネルギー (kcal)	脂質(g)	食塩相当量(g)
					からだの組織を作る			体の調子を整える		エネルギーになる			脂質(g)	
11 (水)			カレーライス	大根サラダ ゼリー入り フルーツポンチ	豚肉 レンズ豆 大豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	にんにく キャベツ しょうが もやし 大根 みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶	米 砂糖 米粉 じゃがいも ゼリー	サラダ油 ごま油 バター ごま	883	26.7 22.5 3.0		
12 (木)			菜めし	鯖の胡麻焼き ゆずの香りとえ 紅白雑煮	さば 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	大根 キャベツ きゅうり ゆず果汁	米 砂糖 里いも 煮込み餅	ごま	786	32.3 20.2 3.1		
13 (金)			マーボー丼	中華卵コーンスープ 夢オレンジ	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 たまご 赤みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが 大根 干しいたけ たけのこ ねぎ コーン オレンジ	米 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま油	819	33.5 23.6 3.1		
16 (月)			コッペパン アップルハニー	鶏肉のBBQソース 粉ふき芋 パンプキンスープ 大豆小魚	鶏肉 大豆	牛乳 かえり煮干し 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ にんにく しょうが マッシュルーム	パン じゃがいも 砂糖 米粉 アップルハニー	バター	827	37.0 27.4 3.4		
17 (火)			野沢菜 チャーハン	手作りひじき春巻 わかめ豆腐スープ はちみつレモンゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 なた	牛乳 わかめ ちりめん じゃこ 芽ひじき	にんじん 小松菜 野沢菜	キャベツ しょうが ごぼう ねぎ	米 でんぶん 三温糖 緑豆春雨 小麦粉 ゼリー 春巻きの皮	サラダ油 ごま油 大豆白絞油 ごま	813	27.6 21.7 3.2		
18 (水)			ごはん アーモンドと じゃこの佃煮	肉じゃが 味噌けんちん汁	豚肉 鶏肉 豆腐 油あげ 白みそ 赤みそ	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん 小松菜 グリーンピース	玉ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく 干しいたけ ねぎ 大根	米 じゃがいも 三温糖 砂糖	サラダ油 ごま油 アーモンド ごま	814	32.3 24.0 2.8		
19 (木)			肉味噌 スパゲティ	白菜卵スープ 手作りマロンパイ	豚肉 鶏肉 大豆 たまご 白花豆 赤みそ	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが 干しいたけ 白菜 ねぎ	スパゲティ 砂糖 でんぶん 三温糖 パイシート 栗	サラダ油 バター ごま油	885	34.6 37.0 2.5		
20 (金)			鶏ごぼうごはん	白身魚の塩麹焼 こんにゃくの土佐煮 白玉おしるこ	豚肉 鶏肉 たら 小豆	牛乳	にんじん グリーンピース さやいんげん	しょうが ごぼう こんにゃく	米 三温糖 砂糖 白玉餅	サラダ油 ごま	814	33.7 15.7 2.4		
23 (月)			キャロットライス クリームソースかけ	花野菜サラダ ぼんかん 大豆小魚	鶏肉 大豆 レンズ豆	牛乳 チーズ 生クリーム かえり煮干し	にんじん	キャベツ ぼんかん ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー	米 じゃがいも 砂糖 米粉	サラダ油 バター	801	28.0 24.4 2.2		
24 (火)			さつまいも ごはん (*1月24日~30日は 学校給食週間です!)	白身魚のたれ焼き 野菜の甘酢和え 栄養すいとん	タラ 鶏肉 油あげ	牛乳 脱脂粉乳 塩昆布	にんじん 小松菜	キャベツ しょうが きゅうり もやし 白菜 大根 ねぎ 干しいたけ	米 さつまいも 三温糖 砂糖 でんぶん 小麦粉 白玉粉	ごま	806	38.7 14.5 3.1		
25 (水)			味噌煮込み うどん	筑前煮 黒糖甘食 スナックアーモンド	豚肉 鶏肉 油あげ 生揚げ さつまいも たまご ちくわ 赤みそ	牛乳 角切昆布 無糖練乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	ごぼう レンコン たけのこ こんにゃく 干しいたけ ねぎ 大根	うどん 里いも 三温糖 小麦粉 黒糖	サラダ油 バター アーモンド	803	33.1 31.1 3.0		
26 (木)			黒ごまきな粉 トースト	能登産のイカサラダ 野菜のトマトスープ	イカ ベーコン きなこ	牛乳 わかめ 粉チーズ	にんじん 小松菜 トマト缶	玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 三温糖 はちみつ 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま マーガリン バター	802	28.7 31.6 3.3		
27 (金)			手巻きちらし	鯖の柚子味噌だれ きりたんぼ汁 スイートスプリング	さば 鶏肉 油あげ 赤みそ	牛乳 手巻きのり	にんじん 小松菜 さやいんげん	干しいたけ ねぎ しらたき 白菜 マイタケ たけのこ ゆず果汁 かんぴょう	米 砂糖 三温糖 米粉 きりたんぼ スイートスプリング	バター ねりごま ごま	831	37.3 25.7 2.8		
30 (月)			ひじきとチキン のピラフ	ナッツサラダ カレーシチュー りんご	鶏肉 豚肉	牛乳 芽ひじき 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん グリーンピース さやいんげん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり にんにく しょうが りんご	米 じゃがいも 米粉	バター サラダ油 オリーブ油 アーモンド ごま	806	25.4 28.1 2.9		
31 (火)			あんかけ 焼きそば	酸辣湯(サンラータン) (辛くて酸っぱいスープ) あんまん	豚肉 イカ エビ なた 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ 白菜 たけのこ にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ	中華めん 小麦粉 砂糖 でんぶん あんまん	サラダ油 ごま油 ごま	810	36.5 26.8 2.9		

※ 食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。

- ★ 給食前にしっかりと手洗いをして、感染対策を徹底しよう!
- ★ 給食当番はチェックリストを確実に実施し、清潔な手指、服装、万全な体調で配膳しよう!
- ★ はしの日には、忘れずにはしを持参しよう。



今月の平均栄養価	818	32.3 24.9 2.9
学校給食摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。