



1月分 学校給食献立予定表



さくら市立南小学校
R7.1

日付	こ ん だ て め い	I材料 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も な ざ い り よ う			
			血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう かきあげどん てんどんのたれ おかかあえ とんじる	678 18.9 22.9 2.6	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ みそ かつおぶし	にんじん キャベツ しゅんぎく もやしたまねぎ だいこん (こんにゃく) ごぼう ねぎ	こめ サラダあぶら さといも こむぎこ	
9 (木)	シェルパン ぎゅうにゅう チキンパティ グリーンサラダ コーンスープ	579 23 22.2 3.1	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり パセリ とうもろこし たまねぎ	パン サラダあぶら パンこ ドレッシング ルウ	
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのみそに こまつなごまあえ なっとう	628 27.1 16.9 2.1	ぶたにく ぎゅうにゅう あつあげ チクワ みそ なっとう	にんじん だいこん さやいんげん もやし (こんにゃく)	こめ ごま さとう	
13 (月)	成人の日					
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ポークしゅうまい ツナとわかめのあえもの マーボーとうふ	670 28 21.3 2.1	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ ワカメ みそ ツナまぐろ	にんじん にんにくしょうが にら たけのこ キャベツ ねぎ	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ いそべあえ とうにゅうじたてのてのやさしいしる	633 23.3 17.9 2.4	あじ ぎゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ とうにゅう みそ	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう ねぎ だいこん (こんにゃく) はくさい	こめ サラダあぶら パンこ でんぶん さとう さつまいも	
16 (木)	セルフポットドッグ ぎゅうにゅう (コッペパン・ウインナー・ケチャップ) コールスローサラダ ほうれんそうのクリームスープ	620 22.1 31.4 3.7	ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん キャベツ ほうれんそう きゅうり マッシュルーム とうもろこし たまねぎ	パン サラダあぶら ルウ ノンエッグマヨネーズ	
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かいそうサラダ けんさんヨーグルト	667 18.6 18 2.5	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ こんぶ とさかのり	にんじん にんにくしょうが トマト たまねぎ りんご だいこん とうもろこし きゅうり	こめ サラダあぶら じゃがいも ルウ	
20 (月)	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう カレーコロケ ソース ポパイサラダ にくだんごスープ	576 18.8 23.5 2.9	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし こまつな はくさい ねぎ たまねぎ	パン サラダあぶら はるさめ ドレッシング	
21 (火)	おべんとうの日					
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とんかつ ソース わかめともやしのナムル こんさいのごましる	619 20.7 19.9 2.2	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ みそ	にんじん もやし こまつな だいこん ねぎ ごぼう (こんにゃく)	こめ サラダあぶら でんぶん パンこ さとう ごま さといも ねりごま	
23 (木)	バターパン ぎゅうにゅう にくだんご ポテトサラダ やしそば	624 23.2 22.5 3.1	ぶたにく ぎゅうにゅう なると	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン サラダあぶら ちゅうかめん マヨネーズ じゃがいも	
1月24日(金)～30日(木)は全国学校給食週間です!!						
24 (金)	ごはん のり ぎゅうにゅう さけのしおやき キャベツのこぶあえ すいとんじる きゅうしょくしゅうかんゼリー	617 24.9 12.7 1.2	さけ ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ のり	にんじん キャベツ きゅうり だいこん しいたけ ごぼう ねぎ	こめ サラダあぶら じゃがいも すいとん ゼリー	
27 (月)	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソースかけ はなやさいのパスタサラダ はくさいシチュー	613 24.5 20.6 2.7	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	にんじん はくさい ブロッコリー とうもろこし ズッキーニ きゅうり ピーマン たまねぎ いちご	パン サラダあぶら マカロニ じゃがいも ジャム さとう ルウ	
28 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ごもくきんぴら だいこんととうふのみそしる いちご (とちあいか)	590 22.6 14.8 3.7	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ さつまあげ みそ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	こめ サラダあぶら でんぶん さとう	
29 (水)	セルフビビンバ ぎゅうにゅう (ごはん・やきにく・やさいのナムル) わかめスープ	569 21.2 16.1 2.5	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ	にんじん もやし こまつな えのきだけ ねぎ たまねぎ	こめ サラダあぶら ごま ドレッシング	
30 (木)	くろコッペパン ぎゅうにゅう あげぎょうざ かんぴょうサラダ にくみうじいえうどん	580 21.8 23.7 3.3	とりにく ぎゅうにゅう なると だっしふんにゅう あぶらあげ ハム	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ キャベツ にら きゅうり かんぴょう とうもろこし	パン サラダあぶら うどん こむぎこ でんぶん ノンエッグマヨネーズ	
31 (金)	セルフにしょくどん ぎゅうにゅう (ごはん とりそぼろ おひたし) なめこしる あおりんごゼリー	605 23.9 10.7 1.9	とりにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ	ほうれんそう もやし にんじん なめこ ねぎ	こめ ごま さとう ゼリー	

★ 材料等の都合により、献立が変更する場合があります。

★ 小学校中学 年一人一回あたりの学校給食 摂取基準 エネルギー 650Kcal たんぱく質24g 脂質20g

※ 24日(金)から30日(木)は、全国学校給食週間です。給食の始まりの献立や栃木県産、さくら市産の農産物を活用した献立となっています。

また、28日(火)にでるいちごは、「とちあいか」です。「JAしおのや」さんより贈呈していただきます。

※ 1/30(木)「おはなしランチメニューの日」です。 お話の中から出てくるメニューを給食のメニューとして再現しています。

今月は「ぎょうざがいなくなりさがしています」です。是非、読んでみてください。

今月のランチメニュー

