



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摂取(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 (こんにゃく) だいこん 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 チキンパーティ 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 パンこ ルウ サラダあぶら ドレッシング
10(金)	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのみそに こまつなのごまあえ なつとう	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 なつとう	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

日付	成人の日	せいじんのひ							サラダあぶら
			にんにく	しょうが	たけのこ	キャベツ	ねぎ	こめ	
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 みそ ツナまぐろ	ワカメ	にんじん にら	にんにく	しょうが	さとう	サラダあぶら 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やさいしる	633 23.3 17.9 2.4	あじ ぶたにく あぶらあげ とうにゅうみそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん (こんにゃく)	もやし ごぼう ねぎ だいこん はくさい	こめ パン でんぶん さとう さつまいも	サラダあぶら パン 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・ワインナー・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	ワインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう マッシュルーム	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン ルウ	サラダあぶら 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 ヨーグルト わかめ こんぶ とさかのり	トマト りんご だいこん きゅうり	にんじん トマト たまねぎ だいこん きゅうり	にんにく トマト たまねぎ だいこん きゅうり	こめ じやがいも ルウ	サラダあぶら じやがいも ルウ	
20(月)	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう カレーコロッケ 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 とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな はくさい ねぎ	もやし とうもろこし はくさい たまねぎ	パン はるさめ	サラダあぶら ドレッシング	
21(火)	おべんとうの日	ひ	おべんとうの日	ひ	おべんとうの日	ひ	おべんとうの日	ひ	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	こんぶ	にんじん こまつな ねぎ (こんにゃく)	もやし だいこん ごぼう ねぎ	こめ でんぶん パン さとう さといも	サラダあぶら パン ごまあぶら ごま ねりごま	
23(木)	バーターパン ぎゅうにゅう にくだんご ポテトサラダ やきそば	624 23.2 22.5 3.1	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン ちゅうかめん マヨネーズ じゃがいも	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!!

日付	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	給食始まり献立	617 24.9 12.7 1.2	さけ とりにく あぶらあげ のり	ぎゅうにゅう こんぶ のり	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	こめ じやがいも すいとん ゼリー	サラダあぶら ごまあぶら 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 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー ズッキーニ ピーマン	はくさい とうもろこし きゅうり たまねぎ いちご	パン マカロニ じゃがいも ジャム さとう ルウ	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 ぶたにく とうふ さつまあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	こめ でんぶん さとう	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 とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ	こめ えのきだけ ねぎ	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 にこみうじいえうどん	580 21.8 23.7 3.3	とりにく なると あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり かんぴょう とうもろこし	パン うどん こむぎこ でんぶん	サラダあぶら 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 とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん なめこ ねぎ	こめ さとう ゼリー	ごま	

★ 材料等の都合により、献立が変更する場合があります。

★ 小学校中学校 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栄養基準、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

