



きゅうしよくん だて よてい ひよう

# 1月分 給食献立予定表



さくら市立氏家小学校  
R6.1

日付	こ ん だ て め い	加り-(kcal) たんぱく(g) 塩分 (g)	お も な さ い り よ う			
			おもにエネルギーのもと	おもにからだをつくるもと	おもにからだのちょうしをととのえるもと	
9 (火)	◎☆シェルパン ☆ぎゅうにゅう ◎けんさんぶたにくコロッケ ソース ◎ツナサラダ ◎にくだんごスープ	639 24.1 23.5 3.3	パン じゃがいも パンこ はるさめ	サラダあぶら ドレッシング ツナ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん きゅうり こまつな キャベツ きゅうり もやし・ねぎ とうもろこし
10 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆ポークカレー ◎ブロッコリーとじゃこのサラダ ☆けんさんヨーグルト	682 19.6 19.3 2.2	こめ じゃがいも ドレッシング カレーウ	サラダあぶら ドレッシング ツナ	ぶたにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ブロッコリー りんご キャベツ きゅうり
11 (木)	◎☆バターロールパン ☆ぎゅうにゅう ◎スパゲティナポリタン ★トマトミートオムレツ コーンサラダ	623 21.2 25.8 2.7	パン スパゲティ ドレッシング	サラダあぶら ドレッシング ウィンナー	たまご とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ ピーマン トマト キャベツ とうもろこし
12 (金)	ごはん ◎のりふりかけ ☆ぎゅうにゅう さばのみそに ◎ほうれんそうのごまあえ ★◎にらいきかたまじる	651 26.0 22.0 3.5	こめ さとう ごま	さば みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう にら	もやし えのきだけ
15 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎とりにくのレモンソースかけ ◎ワナタンスープ ◎きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	642 23.6 18.4 2.7	こめ さとう こむぎこ	サラダあぶら ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん だいこん きゅうり もやし・たまねぎ はくさい・レモン キャベツ・きゅうり
16 (火)	◎☆くろコッパン ☆ぎゅうにゅう やさしくだんご ◎キャベツサラダ ◎☆マカロニのクリームに	674 24.9 22.2 3.1	パン マカロニ ドレッシング シチュールウ	ぶたにく とりにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース
17 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎マーボー豆腐 △△えびしゅうまい ◎ツナとわかめのあえもの	664 27.7 20.2 2.1	こめ さとう ごまあぶら	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく えび・たら とうふ・みそ ツナ	ぎゅうにゅう にんじん わかめ ねぎ
18 (木)	◎☆コッパン ☆ぎゅうにゅう ◎やきそば きびごカリカリフライ ★ポテトサラダ	655 25.1 21.6 2.7	パン やきそばめん じゃがいも	サラダあぶら マヨネーズ	きびご いか ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう にんじん キャベツ もやし きゅうり
19 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース ◎くさわかめのごもくきんびら なめこじる	610 24.0 16.1 2.7	こめ さとう	サラダあぶら	ぶたにく とりにく さつまあげ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう にんじん くさわかめ わかめ
22 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎あじフライ ソース ◎おかかあえ ★☆◎ちゅうかふうコーンスープ	655 23.1 18.7 2.2	こめ パンこ	サラダあぶら	あじ ハム たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん こまつな パセリ
23 (火)	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>べんとう</p> <p>お弁当の日</p> </div> </div>					
24 (水)	～ きゅうしよくのはじまり ～ ごはん のり ☆ぎゅうにゅう マスのしおやき キャベツのこんぶあえ ◎すいとんじる	590 26.1 11.6 1.3	こめ じゃがいも こむぎこ	ごま ごまあぶら	マス とりにく こんぶ のり	ぎゅうにゅう にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう・ねぎ
25 (木)	～ ちさんちしょうの日～(あさのメンチカツ)～ ◎☆はちみつパン ☆ぎゅうにゅう ★☆◎あさのメンチカツ コールスローサラダ ◎☆ブラウンシチュー	636 20.8 25.5 2.5	パン パンこ じゃがいも	サラダあぶら シチュールウ 卵不使用 たまご マヨネーズ	ぶたにく おから たまご	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー きゅうり・たまねぎ とうもろこし マッシュルーム
26 (金)	～ ちさんちしょうの日(ぶたにく・もやし・ねぎ) ～ ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフヒビンパ (◎やきにく ◎やさいのナムル) ◎わかめスープ	554 20.1 14.9 2.3	こめ	サラダあぶら ドレッシング	ぶたにく かまぼこ わかめ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな
29 (月)	～ ちさんちしょうの日(さくら市のいちご) ～ ごはん ☆ぎゅうにゅう ★◎ごもくあつやきたまご ★◎ごぼうサラダ だいこんととうふのみそじる いちご	601 21.2 17.1 3.1	こめ	サラダあぶら マヨネーズ	たまご とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう キャベツ いちご
30 (火)	～ ちさんちしょうの日(うじいえうどん) ～ ◎☆こめこパン ☆ぎゅうにゅう ◎にこみうじいえうどん ◎ごぼうかきあげ かんぴょうサラダ	606 21.2 27.2 2.6	こめこパン うどん	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	とりにく ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな かんぴょう ねぎ・キャベツ きゅうり
31 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎じゃがいものそぼろに ◎やさいのちゅうかあえ ◎なっとう	661 23.2 15.2 1.5	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ ほうれんそう レモン

## 全国学校給食週間

1月24日～30日は全国学校給食週間です。この1週間は、学校給食の意義や役割について、関心を高めるための1週間です。

学校給食の始まりは明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧しい子どもたちに昼食を提供したのが始まりです。その後、全国に広まっていきましたが、戦争のために中断されてしまいました。日本の子どもたちの栄養不足が心配され、外国からの援助物資で給食が再開されました。

現在では、多くの食品から何が自分で必要かを選び、考えることが求められています。このような背景から学校給食も「学校で食べるお昼ごはん」としてだけでなく「生きた教材」として、バランスのよい食事のお手本となるように献立が考えられています。

1月の平均栄養量 エネルギー 633kcal たんぱく質 23.2g 脂質 19.9g 塩分2.5g

【アレルギー物質】 ☆…牛乳・乳製品 ♣…たまご □…ナッツい  
◎…小麦 △…えび (この記号のあるところにふくまれます)

※ 材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

