



きゅうしょくこんだて よていひょう

1月分 給食献立予定表



さくら市立氏家小学校

R6.1

日付	こんだけめい	カロリー(kcal) 外バグ(g) 塩分(g)	おもな さりよ う	おもにエネルギーのものと おもにからだをつくるものと おもにからだのちょうど いととのえるものと		
9(火)	◎☆シェルパン ☆ぎゅうにゅう ◎けんさんぶたにくロッケソース ◎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 トレンシング ぶりにく ツナ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな キャベツ きゅうり もしや・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 ◎プ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	ごめ じゃがいも カレールウ	サラダあぶら ドレッシング ヨーグルト	ぎゅうにゅう にんじん トマト 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 たまご	サラダあぶら ドレッシング ワインナー	ぎゅうにゅう にんじん ビーマン トマト たまねぎ マッシュルーム 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 さばのみぞに ◎ほうれんそうのごまあえ ◆◎にらいりいかきたまじる	651 26.0 22.0 3.5	ごめ さとう	さば たまご とうふ	みそ ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう にら えのきたけ もしや	
15(月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎とりにくのレモンソースかけ ◎ワンタンスープ ◎きりほしだいこんのちゅうかサラダ	642 23.6 18.4 2.7	ごめ さとう こむぎこ	サラダあぶら ごま ごまあぶら	とりにく ぶりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう たいこん きゅうり もしや・たまねぎ はくさい・レモン
16(火)	ごはん ☆ぎゅうにゅう やさいにくだんご ◎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 ベーコン いんげんまめ	ぶりにく とりにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう にんじん キャベツ・きゅうり たまねぎ とうもろこし グリンピース
17(水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎マー婆ーどうふ △◎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	ごめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	ぶりにく えび・たら わかめ とうふ・みそ ツナ	ぎゅうにゅう にんじん にら キャベツ ねぎ
18(木)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎やきそば きびなごカリカリフライ ◆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	きびなご いか ぶりにく たまご	ぎゅうにゅう にんじん キャベツ もしや 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 ◎くきわかめのごもくきんぴら なめこじる	610 24.0 16.1 2.7	ごめ さとう	サラダあぶら	ぶりにく とりにく さつまあげ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう にんじん こぼう なめこ ねぎ
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	ごめ 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 はくさい たまねぎ とうもろこし
23(火)	 					

23(火)

お弁当の日

24(水)	～きゅうしょくのはじまり～ 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
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
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 セルフビビンバ(◎やきにく ◎やさいのナムル) ◎わかめスープ
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ぞしる いちご
30(火)	～ちさんちしょうの日(うじいえうどん)～ ◎☆ごめこパン ☆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
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

全国学校給食週間

590 26.1 11.6 1.3	ごめ じゃがいも こむぎこ	ごま ごまあぶら	マス とりにく	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
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 マヨネーズ	ぶりにく おから たまご	ぎゅうにゅう にんじん プロッコリー	キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし マッシュルーム
554 20.1 14.9 2.3	ごめ	サラダあぶら ドレッシング	ぶりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかれ	にんじん こまつな たまねぎ もしや はくさい ねぎ
601 21.2 17.1 3.1	ごめ	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 わかれ	にんじん ほうれんそう だいこん キャベツ いちご
606 21.2 27.2 2.6	ごめこパン 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	ごぼう・たまねぎ かんぴょう ねぎ・キャベツ きゅうり
661 23.2 15.2 1.5	ごめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	ぶりにく なっとう	ぎゅうにゅう にんじん	さやえんどう 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

【アレルゲン物質】☆…牛乳・乳製品
◆…たまご
□…ナツツるい
◎…小麦
△…えび
(この記号のあるところにふくれます)

※ 材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

