



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

R7.1

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り	よ う
8 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎かきあげてんどん ◎てんどんのたれ ◎おかかあえ とんじる	677 18.6 22.8 2.6	こめ サラダあぶら ふたにく ぎゅうにゅう じゃがいも	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 にんじん キャベツ もやし だいこん ごぼう・ねぎ
9 (木)	セルフドック (◎☆スライスコッペパン ウィンナー ケチャップ) ☆ぎゅうにゅう コールスローサラダ ◎ミネストローネ	633 22.0 27.7 3.1	パン サラダあぶら ウィンナー ぎゅうにゅう マカロニ 卵不使用 ふたにく じゃがいも マヨネーズ	にんじん キャベツ もやし だいこん ごぼう・ねぎ
10 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆チキンカレー ◎かいそうサラダ ☆けんさんヨーグルト	664 19.2 17.3 2.5	こめ サラダあぶら とりにく ぎゅうにゅう じゃがいも カレールウ かいそう はるさめ	トマト にんじん たまねぎ キャベツ だいこん とうもろこし
14 (火)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎☆カレーコロッケ ソース ボパイサラダ ◎にくだんごスープ	587 21.7 18.6 3.2	パン サラダあぶら ふたにく ぎゅうにゅう パンこ ドレッシング とりにく じゃがいも はるさめ たまご	にんじん もやし ほうれんそう とうもろこし こまつな ネギ
15 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎マー婆ーどうふ ◎ポークしゅうまい ◎ツナとわかめのあえもの	672 29.5 20.9 20	こめ サラダあぶら ふたにく ぎゅうにゅう さとう ごまあぶら とうふ・みそ こむぎこ ツナ わかめ	にんじん ねぎ にら キャベツ
16 (木)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ボテトとおこめのささみカツ ◎グリーンサラダ ☆◎コーンスープ	598 24.6 21.0 2.6	パン サラダあぶら とりにく ぎゅうにゅう ドレッシング ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし
17 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎あじフライ ソース ◎いそべあえ とうにゅうじたてのやさいじる	634 21.8 17.1 2.5	こめ サラダあぶら あじ ぎゅうにゅう さつまいも さとう みそ のり さとう	にんじん もやし・ねぎ ほうれんそう ごぼう だいこん はくさい
20 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフにょくどん (◎とりそぼろ ◎ほうれんそう) なめこじる	577 24.9 16.2 1.9	こめ サラダあぶら ふたにく ぎゅうにゅう さとう ごまあぶら とうふ みそ わかめ	にんじん もやし ほうれんそう なめこ ねぎ
21 (火)	 お弁当の日 	622 21.5 20.4 2.2	こめ サラダあぶら ふたにく ぎゅうにゅう パンこ ごまあぶら とうふ さとう ごま みそ	にんじん もやし こまつな だいこん ごぼう ねぎ
22 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎とんかつ ソース ◎もやしのちゅうかあえ こんさいのごまじる	655 23.3 20.9 2.9	パン サラダあぶら えび・たら ぎゅうにゅう ちゅうかめん マヨネーズ ふたにく じゃがいも こむぎこ たまご	にんじん キャベツ もやし さとう とうもろこし きゅうり
23 (木)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎やきそば △◎えびしゅうまい ♦ボテトサラダ	589 26.1 11.4 1.4	こめ サラダあぶら ごまあぶら まく ぎゅうにゅう じゃがいも ごま とりにく こんぶ さとう	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう・ねぎ
24 (金)	～ 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	549 19.8 14.6 2.4	こめ サラダあぶら ふたにく ぎゅうにゅう ドレッシング かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ にまつな もやし はくさい ねぎ
27 (月)	～ ちさんちしょくこんだて やしおポーク・ねぎ・もやし～ ごはん ☆ぎゅうにゅう やしおポークのビビンバ (◎やきにく◎やさいのナムル) ◎わかめスープ	591 29.2 20.5 3.1	パン ドレッシング とりにく ぎゅうにゅう マカロニ はちみつ ぶたにく	にんじん とうもろこし ブロッコリー えだまめ にら たまねぎ もやし
28 (火)	～ ちさんちしょくこんだて いら・もやし～ ◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ◎ハニーマスター・チキン ◎はなやさいとパスタのサラダ ◎ワンタンスープ	595 20.7 16.0 3.0	こめ マヨネーズ たまご ぎゅうにゅう さとう みそ とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ほうれんそう ごぼう キャベツ いちご
29 (水)	～ ちさんちしょくこんだて いちご～ わかめごはん ☆ぎゅうにゅう ♦◎あつやきたまご ♦◎ごぼうサラダ だいこんととうふのみそしる いちご	583 22.1 22.8 2.6	パン サラダあぶら とりにく ぎゅうにゅう こむぎこ 卵不使用 ハム うどん マヨネーズ あぶらあげ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ・きゅうり キャベツ かんぴょう
30 (木)	～ ちさんちしょくこんだて うじいえうどん・ねぎ～ ◎☆くろコッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎にこみうじいえうどん あげぎょうざ かんぴょうサラダ	624 25.5 17.1 1.9	こめ サラダあぶら ふたにく ぎゅうにゅう さとう ごま なまあげ みそ・ちくわ なつとう	にんじん だいこん こまつな もやし さやいんげん

## 全国学校給食週間

## 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しました。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 615kcal たんぱく質 23.1g 脂質 19.0g 塩分2.4g

【アレルゲン物質】☆…牛乳・乳製品  
◆…たまご  
□…ナッツ類  
♦…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。

