



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	加リー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ 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			
8 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎かきあげてんとん ◎てんとんのたれ ◎おかかあえ とんじる	677 18.6 22.8 2.6	こめ じゃがいも	サラダあぶら	ぶたにく とうふ・みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう 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 マカロニ じゃがいも	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	ウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ だいこん
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 じゃがいも	サラダあぶら カレーウ	とりにく かいそう ヨーグルト	ぎゅうにゅう 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 ポパイサラダ ◎にくだんごスープ	587 21.7 18.6 3.2	パン パンこ じゃがいも はるさめ	サラダあぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう にんじん もやし ほうれんそう こまつな ねぎ
15 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎マーボーとうふ ◎ポークしゅうまい ◎ツナとわかめのあえもの	672 29.5 20.9 2.0	こめ さとう こむぎこ	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ・みそ ツナ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ キャベツ
16 (木)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ポ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 ドレッシング	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう 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しいる	634 21.8 17.1 2.5	こめ さつまいも さとう	サラダあぶら	あじ みそ とうにゅう あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん もやし・ねぎ ごぼう だいこん はくさい
20 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフにしょくどん (◎とりそばろ ◎ほうれんそう) なめこじる	577 24.9 16.2 1.9	こめ さとう	サラダあぶら	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん もやし ほうれんそう なめこ ねぎ
21 (火)	<div> お弁当の日 </div>					
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	622 21.5 20.4 2.2	こめ パンこ さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ
23 (木)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎やきそば △◎えびしゅうまい ☆ポテトサラダ	655 23.3 20.9 2.9	パン ちゅうかめん じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら マヨネーズ	えび・たら 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 とうもろこし
24 (金)	～ きゅうしょくのほじまり ～ 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	589 26.1 11.4 1.4	こめ じゃがいも	ごまあぶら ごま	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
27 (月)	～ ちさんちしょうこんだて 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	549 19.8 14.6 2.4	こめ	サラダあぶら ドレッシング	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ もやし はくさい ねぎ
28 (火)	～ ちさんちしょうこんだて にろ・もやし ～ ◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ◎ハニーマスタードチキン ◎はなやさいとパスタのサラダ ◎ワンタンスープ	591 29.2 20.5 3.1	パン マカロニ はちみつ こむぎこ	ドレッシング	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん とうもろこし ブロッコリー にら たまねぎ もやし
29 (水)	～ ちさんちしょうこんだて 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じる いちご	595 20.7 16.0 3.0	こめ	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 だいこん ほうれんそう ごぼう キャベツ いちご
30 (木)	～ ちさんちしょうこんだて ういいうどん・ねぎ ～ ◎☆くろコッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎にくみうじいうどん あげぎょうざ かんぴょうサラダ	583 22.1 22.8 2.6	パン こむぎこ 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 ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ ねぎ・きゅうり こまつな キャベツ かんぴょう
31 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎だいこんのみそに ◎こまつなのごまあえ ◎なっとう	624 25.5 17.1 1.9	こめ さとう	サラダあぶら ごま	ぶたにく なまあげ みそ・ちくわ なっとう	ぎゅうにゅう にんじん だいこん こまつな さやいんげん

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なかを選び、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

【アレルギー物質】 ☆…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。