



1月学校給食献立予定表 (小学校)

令和4年度
塩谷町立学校給食センター

日付	ひとくちメモ テーマ	献立名(こんだてめい) ※毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	【赤】血や筋肉・骨になる				【緑】体のちようしをとどめる		【黄】エネルギーのもとになる		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			たんぱく質		無機質		ビタミン		炭水化物			脂質	
			1群 肉・魚・卵・大豆	2群 小魚・乳製品・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・くだもの	5群 米・パン・いも・さとう	6群 油・バター・ごま					
10 火	新年のお祝い献立です	主食 ごはん・さけばっば	さけ					米 さとう	ごま	627			
		主菜 ○あつやきたまご	たまご					でんぷん	あぶら	23.0			
		副菜 こうはくなます		ちりめんじゃこ	にんじん	大こん		さとう	ごま	16.0			
		副菜 おぞうにふうトックスープ	とり肉 なた		にんじん 小まつな	大こん ねぎ		里いも トック	あぶら	2.5			
		その他 ●だいだいのムース	とうにゅう だいすこ					さとう					
11 水	あさりに ついて知 ろう	主食 三色どん(ごはん)						米		647			
		主菜 (●)ぶた肉そぼろ	ぶた肉 だいすミート		にんじん	しょうが		さとう	あぶら	28.4			
		主菜 (○)きんしたまご	たまご							21.4			
		副菜 (おひたし)			ほうれん草	もやし			ごま	2.7			
		副菜 ●あさりのみそしる	あさり とうふ みそ		小まつな にんじん	ねぎ							
12 木	パンの食 べ方につ いて知ろ う	主食 コッパン・いちごジャム					いちご	パン さとう		702			
		主菜 白み魚フライ・小袋ソース	ほき					パンこ	あぶら	30.6			
		副菜 ハムのマリネ	ハム			きゅうり 大こん			レモンドレッシング	25.4			
		副菜 ●ポークビーンズ	ぶた肉 だいす		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース		じゃがいも さとう	あぶら	2.8			
13 金	キーマカ レーにつ いて知ろ う	主食 もちむぎごはん						米 もちむぎ		724			
		副菜 ●キーマカレー	ぶた肉 だいす		にんじん (トマトグチャップ)	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが りんご		(白いんげんまめ) (ルー)	あぶら	23.0			
		主菜 ○トマトオムレツ	たまご とり肉		トマト	たまねぎ		でんぷん	あぶら	23.4			
		その他 ☆■フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん もも パイナップル		さとう		2.1			
16 月	ビタミン Dで骨を 丈夫に	主食 ごはん						米		666			
		主菜 さばのみそに	さば みそ					さとう		25.8			
		副菜 ほうれん草とツナののりあえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし		さとう	ごま	23.4			
		副菜 ごぼうじる	ぶた肉		にんじん	大こん ごぼう ねぎ たもぎたけ		里いも	あぶら	1.8			
17 火	台湾の料 理につ いて知ろ う	主食 ルーローハン(ごはん)						米		656			
		主菜 (○)ルーローハンのぐ	ぶた肉 うずらたまご				ねぎ にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	25.1			
		副菜 おかかあえ	花かつお		にんじん	キャベツ もやし				19.2			
		副菜 中かコンスープ								2.0			
		その他 ●とうにゅうバナナコッタ	とうにゅう				いちご	さとう					
18 水	鮭につ いて知ろ う	主食 有機米ごはん						米		676			
		副菜 ☆白さいとさけボールのシチュー	さけ たら	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 白さい コーン		(ルー) (白いんげんまめ)	あぶら	26.2			
		主菜 ●ささみカツ	とり肉 だいす					じゃがいも 米こ でんぷん さとう	あぶら	19.5			
		副菜 レモンあえ			にんじん	キャベツ きゅうり レモンじる				1.7			
19 木	塩分のと り過ぎに 気をつけ よう	主食 しょうゆラーメン(○ちゅうかめん)							ゆでちゅうかめん	660			
		副菜 (しょうゆラーメンスープ)	ぶた肉 なた		にんじん	キャベツ もやし ねぎ コーン メンマ				26.9			
		主菜 ●やきぎょうざ(2個)	ぶた肉 とり肉 だいすこ		にら	キャベツ たまねぎ しょうが		ごむぎこ でんぷん さとう	ロード	23.6			
		副菜 ブロッコリーとひじきのサラダ		ひじき	ブロッコリー にんじん	キャベツ			ごまドレッシング	3.8			
		その他 ☆○チーズドッグ	たまご	チーズ				ごむぎこ さとう	あぶら				
20 金	杏仁豆腐 につ いて知ろ う	主食 ごはん						米		747			
		主菜 ●マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん にら	たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	さとう でんぷん	あぶら	26.2				
		副菜 ●にらまんじゅう(2個)	ぶた肉 だいすこ		にら	キャベツ ねぎ しょうが にんにく		ごむぎこ でんぷん さとう	ごまあぶら	ロード			
		その他 ☆■フルーツあんじん		(あんじん豆腐)		みかん もも パイナップル				1.8			
23 月	お酢につ いて知ろ う	主食 ごはん						米		648			
		主菜 とり肉のあますがらめ	とり肉					でんぷん さとう	あぶら	25.9			
		副菜 ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	小まつな	もやし きゅうり			ごましょうゆドレッシング	19.7			
		副菜 ●じゃがいものみそしる	とうふ みそ		にんじん	たまねぎ		じゃがいも		2.1			
1月24日～30日は全国学校給食週間です。													
24 火	学校給食 の始まり につ いて知ろ う	主食 ごはん・★あじのり		のり				米		611			
		主菜 やきじゃけ	さけ							26.0			
		副菜 あおなづけ			小まつな にんじん	キャベツ			ごま	14.7			
		副菜 いもにじる	ぶた肉		にんじん	ごぼう 白さい ねぎ しめじ (こんにゃく)		里いも さとう	あぶら	1.9			
		その他 給食週間デザート					ゆずかじゅう	さとう はちみつ					
25 水	学校給食 とごはん につ いて知ろ う	主食 ごはん						米		648			
		主菜 やき肉	ぶた肉				たまねぎ しょうが		あぶら	28.4			
		副菜 わかめともやしのナムル		わかめ	にんじん	もやし			ごま ごまあぶら	ロード			
		副菜 ●とうふとにらのスープ	とうふ なた		にんじん にら	ねぎ				2.5			
26 木	ミルクにつ いて知ろ う	主食 パンプキンパン						パンプキンパン		703			
		主菜 ○ほうれん草オムレツ	たまご		ほうれん草			でんぷん	あぶら	24.6			
		副菜 ●コーンサラダ				きゅうり キャベツ コーン			卵不使用マヨネーズ	26.2			
		副菜 ☆クラムチャウダー	ベーコン あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ グリンピース		じゃがいも (ルー) (白いんげんまめ)	あぶら (生クリーム)	2.5			
その他 ミルクコーヒー						さとう							
27 金	インド煮 につ いて知ろ う	主食 ごはん						米		616			
		主菜 ○インドに	ぶた肉 うずらたまご さつまいも		にんじん (トマトグチャップ)	たまねぎ (こんにゃく)		じゃがいも さとう	あぶら	23.8			
		副菜 ツナとわかめのサラダ	ツナ	わかめ こんぶ とさかひ	にんじん	キャベツ コーン			和風ドレッシング	15.8			
		副菜 のっぺいじる	とり肉 ちくわ		にんじん さやえんどう	ごぼう たけのこ しめじ		里いも さとう		2.2			
30 月	塩谷中 学校のリ クエスト 給食 です	主食 わかめごはん		わかめ				米		653			
		主菜 ●ハンバーグ・わふうおろしソース	とり肉 ぶた肉 だいす				たまねぎ しょうが にんにく 大こん りんご	さとう		24.3			
		副菜 海そうサラダ		わかめ こんぶ とさかひ	にんじん	キャベツ コーン			中華ドレッシング	17.5			
		副菜 ●なめこじる	とうふ みそ		にんじん	ねぎ なめこ				3.3			
その他 アセロラゼリー					アセロラ	さとう							
31 火	石狩汁 につ いて知ろ う	主食 ソースカツどん(ごはん)						米		655			
		主菜 (●)ソースカツ(2個)	ぶた肉					パンこ さとう	あぶら	25.2			
		副菜 小まつなサラダ	ツナ		小まつな にんじん	キャベツ きゅうり コーン			卵不使用フレンチドレッシング	17.5			
		副菜 ☆石かりじる	さけ ほたて みそ	牛乳	にんじん アスパラガス	大こん ねぎ しょうが (こんにゃく)		じゃがいも	バター	2.5			

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にんじん・にら・ねぎ・白菜・大根・

【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに・いか ◆アーモンド・カシューナッツ ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー: 650kcal たんぱく質: 26.8g 脂質: 21.6g 食塩相当量: 2.0g未満

今月の平均 エネルギー: 665kcal たんぱく質: 25.8g 脂質: 20.6g 食塩相当量: 2.4g

※記載している栄養価は、小学校中学年の量で計算しています。(低学年: 530kcal、高学年: 780kcal) 実際の摂取量には個人差があります。

栄養教諭 大島



給食のブログは
こちらから