



1月 献立表



				主 な 材 料					小学校				
日 曜		献 立 名			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			あ か		みどり		きいろ		650	26.0	18.0		
7	水	ミニココアコッペパン スパゲティナポリタン チキンナゲット（2個） ツナと海そうのサラダ	牛乳 豚肉 とり肉 ツナ	牛乳 わかめ とさかのり	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ	パン ココア 油 スパゲティ ドレッシング 小麦粉	711	28.7	26.1			
8	木	ごはん タレかつ 大根ととり肉の炒め煮 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	だいこん えだまめ ねぎ	ごはん 油 パン粉 さとう	663	24.8	20.6			
9	金	バターコッペパン クリームシチュー ハムのマリネ マンゴーアセロラゼリー	牛乳 豚肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり キャベツ マンゴー果汁 アセロラ果汁	パン 油 じゃがいも ドレッシング	708	24.9	26.0			
12	月	成人の日											
13	火	ごはん いわしのしょうがが煮 小松菜のごまあえ かきたま汁	牛乳 いわし 卵 豆腐	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ たまねぎ	ごはん ごま さとう でん粉	608	23.2	19.0			
14	水	スライスコッペパン フルーツクリーム メンチカツ（小袋ソース） 白菜とウィンナーのスープ	牛乳 とり肉 豚肉 牛乳 牛肉 生クリーム ウィンナー	牛乳	にんじん こまつな	みかん缶 パイン缶 もも缶 たまねぎ はくさい	パン 油 パン粉 でん粉	705	22.2	29.8			
15	木	ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ 豆乳パンナコッタ（いちごソース）	牛乳 豚肉 牛乳 ハム 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし いちご果汁	ごはん 油 じゃがいも ごま ドレッシング	712	20.1	21.5			
16	金	キャラメルコッペパン とり肉のバーベキューソースかけ イタリアンサラダ コーンポタージュ （中）チーズ	牛乳 とり肉 牛乳 ハム 生クリーム （中）チーズ	牛乳	にんじん	りんご レモン果汁 ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン ドレッシング さとう バター	655	27.7	22.2			
19	月	ごはん さばの塩焼き 切干し大根の中華炒め 豚汁	牛乳 さば 牛乳 ベーコン 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しいたけ 切干しだいこん たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう	ごはん ごま油 じゃがいも 油	676	26.5	24.4			
20	火	ごはん 肉野菜炒め 中華スープ オレンジ	牛乳 豚肉 牛乳 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ オレンジ	ごはん 油 ごま油	632	25.8	18.1			
21	水	ミニ米粉パン サンマーマン 揚げぎょうざ（2個） チョレギサラダ （中）小魚	牛乳 豚肉 牛乳 とり肉 のり （中）かたくちいわし	牛乳	にんじん にら	たまねぎ はくさい もやし キャベツ きゅうり	米粉 パン 油 ちゃんぽんめん ごま でん粉 小麦粉 ドレッシング	617	25.9	25.0			
22	木	ごはん 納豆 じゃがいものそぼろ煮 白菜の塩昆布あえ	牛乳 納豆 牛乳 豚肉 昆布	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース はくさい きゅうり	ごはん 油 じゃがいも さとう	645	23.1	15.3			
23	金	バーガーパン 照焼きハンバーグ フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 牛乳 豚肉 ハム ベーコン 粉チーズ	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト缶	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし しめじ	パン さとう ドレッシング でん粉 バター マカロニ	630	27.0	22.8			
26	月	ごはん のりふりかけ かしわのひきすり 厚焼き玉子 小松菜のおかかあえ	牛乳 とり肉 牛乳 豆腐 のり 卵 かつお節	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ はくさい もやし	ごはん 油 さとう	637	27.4	18.1			
27	火	ごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 肉団子とほうれん草のみそ汁	牛乳 ほっけ 牛乳 油揚げ ひじき とり肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	えだまめ たまねぎ えのきたけ	ごはん 油 さとう	621	25.6	17.9			
28	水	揚げパン（黒コッペパン） ポークビーンズ 和風チキンサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 牛乳 大豆 チーズ とり肉	牛乳	にんじん トマト缶	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご果汁	パン 油 さとう ドレッシング じゃがいも ごま	722	27.4	27.9			
29	木	もち麦ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい（2個） ほうれん草のナムル	牛乳 豆腐 豚肉 牛乳 大豆 えび たら ハム	牛乳	ほうれんそう	ねぎ たまねぎ もやし	大麦 ごはん 油 さとう でん粉 ごま油 小麦粉	670	27.5	21.2			
30	金	黒コッペパン（揚げパン） スクランブルエッグ チキンワタンスープ 県産ヨーグルト	牛乳 卵 牛乳 ウィンナー ヨーグルト とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ もやし	パン 黒さとう バター さとう 油 ワタン	692	26.2	23.9			

※献立は都合により変更になることがあります。
※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。
※12月分の給食費口座振替日は1月8日です。
未納とならないよう前日までに登録の口座へご入金をお願いします。
※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。
また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている
こともあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

◎揚げパン配送校◎

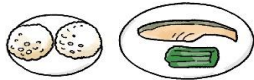


28日(水)	犬伏小 犬伏東小 城東中 西中 北中
30日(金)	佐野小 天明小 植野小 界小 吾妻小 南中

1月24日～30日は全国学校給食週間です

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、
菜の漬物

成長期に大切な たんぱく質



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。