



## 1月 献立表



佐野市立南部学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料			小学校		
			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
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）ツナと海うそのサラダ	牛乳 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 グリンピース きゅうり キャベツ	パン ココア スパゲティ 小麦粉	油 ドレッシング	711 26.0 26.1
8	木	ごはん 夕しあつ 大根ととり肉の炒め煮 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 牛乳	豚肉とり肉豆腐 牛乳	にんじん だいこん えだまめ こまつな ねぎ	ごはん パン粉 さとう	油	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 牛乳	豚肉ハム 牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう キャベツ マンゴー果汁 アセロラ果汁	パン ジャガイモ	油 ドレッシング	708 24.9 26.0
12	月	成人の日						
13	火	ごはん いわしのしょうが煮 小松菜のごまあえ かきたま汁	牛乳 牛乳	いわし 卵 豆腐 牛乳	こまつな もやし ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう	ごはん さとう でん粉	ごま	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）白菜とウインナーのスープ	牛乳 牛乳	とり肉 牛肉 牛乳 ウィンナー	にんじん みかん缶 バイン缶 もも缶 たまねぎ はくさい	パン パン粉 でん粉	油	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 牛乳	豚肉ハム豆乳 牛乳	にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし いちご果汁	ごはん ジャガイモ	油 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 コーンボタージュ（中）チーズ	牛乳 牛乳	とり肉ハム 牛乳 生クリーム（中）チーズ	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 さとう	ドレッシング 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 牛乳	さば ベーコン 豚肉 豆腐 牛乳	にんじん こまつな しいたけ 切干したいこん たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう	ごはん ジャガイモ	ごま油 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 牛乳	豚肉とり肉豆腐 牛乳	にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ オレンジ	ごはん	油 ごま油	632 25.8 18.1
21	水	ミニ米粉パン サンマーメン 揚げぎょうざ（2個） チョレギサラダ（中）小魚	牛乳 牛乳	豚肉とり肉 牛乳 のり（中）かたくちいわし	にんじん たまねぎ はくさい にら もやし キャベツ きゅうり	米粉 パン ちゃんぽんめん でん粉 小麦粉	油 ごま ドレッシング	617 25.9 25.0
22	木	ごはん 納豆 ジャガイものそぼろ煮 白菜の塩昆布あえ	牛乳 牛乳	納豆 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 ジャガイも さとう	油	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 牛乳	とり肉 豚肉 ハム ベーコン 牛乳 粉チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリー トマト缶 しめじ	パン さとう でん粉 マカロニ	ドレッシング バター	630 27.0 22.8
26	月	ごはん のりぶりかけ かしわのひきすり 厚焼き玉子 小松菜のおかあえ	牛乳 牛乳	とり肉 豆腐 卵 牛乳 のり かつお節	にんじん こまつな ねぎ はくさい もやし	ごはん さとう	油	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 牛乳	ほっけ 牛乳 ひじき とり肉 豚肉	にんじん ほうれんそう えたまめ たまねぎ えのきだけ	ごはん さとう	油	621 25.6 17.9
28	水	揚げパン（黒コッペパン） ポークピーンズ 和風チキンサラダ りんごゼリー	牛乳 牛乳	豚肉 大豆 とり肉 牛乳 チーズ	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 さとう ジャガイも	ドレッシング 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 牛乳	豆腐 大豆 えび たら ハム 牛乳 豚肉	ほうれんそう ねぎ たまねぎ もやし	大麦 ごはん さとう でん粉 小麦粉	油 ごま油	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 チキンワンタンスープ 県産ヨーグルト	牛乳 牛乳	卵 ウィンナー とり肉 牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな もやし	パン 黒ざとう さとう ワンタン	バター 油	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ご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。

## ◎揚げパン配達校◎



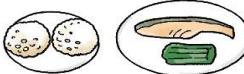
28日(水)	犬伏小 犬伏東小 城東中 西中 北中
30日(金)	佐野小 天明小 植野小 界小 吾妻小 南中



## 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、栄養バランスが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を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  
バランスよくとろう！  
**たんぱく質**



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主要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。