

令和6年度
給食回数18回



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						中学校		
			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
			魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主にカルシウム)	緑黄色野菜 (主に加味)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	830	33.0	23.0
7	火	ごはん ポークカレー マカロニサラダ だいだいのババロア	牛乳 豚肉 ハム 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいだい果汁	ごはん さとう じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ	885	22.8	26.8
8	水	ミニ黒コッペパン スパゲティナポリタン チキンナゲット (2個) フレンチサラダ	牛乳 豚肉 ハム ウィンナー とり肉	牛乳	にんじん	きゅうり とうもろこし グリーンピース たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン さとう スパゲティ 小麦粉	油 ドレッシング	801	30.9	26.2
9	木	ごはん さわらの西京焼き 切干し大根の煮もの かきたま汁	牛乳 さわら とり肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	切干し大根 ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でん粉	油	763	30.3	19.3
10	金	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) 野菜スープ	牛乳 豚肉 とり肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	みかん缶 パイン缶 もも缶 たまねぎ しめじ キャベツ	パン パン粉	油	804	26.8	30.1
13	月	成人の日									
14	火	ごはん セルフビビンバの具 はるさめスープ みかん	牛乳 豚肉 ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	だいずもやし たまねぎ みかん	ごはん はるさめ	油 ごま	788	27.3	19.0
15	水	◆日本味めぐり～香川県～◆ ミニダイスチーズパン しっぽうどん ちくわのいそべ揚げ (小1本/中2本) まんばのけんちゃん	牛乳 豚肉 ちくわ 油揚げ 豆腐 とり肉	牛乳 チーズ あおのり	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	パン うどん さとう 小麦粉	油 ごま油	885	37.9	28.4
16	木	ごはん すき焼き 厚焼き玉子 ほうれん草のおひたし (中) 小魚	牛乳 豚肉 豆腐 卵	牛乳 (中)かたくちいわし	にんじん ほうれんそう	ねぎ はくさい もやし	ごはん さとう	油	800	32.0	21.8
17	金	バターロールパン ドミグラスソースハンバーグ イタリアンサラダ コーンポターージュ	牛乳 豚肉 とり肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン さとう	バター ドレッシング	864	31.6	36.7
20	月	ごはん 県産豚肉コロッケ (小袋ソース) 五目きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豚肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも パン粉 さとう	油	867	27.4	23.7
21	火	もち麦ごはん ハッシュドポーク ブロッコリーサラダ 焼きプリンタルト	牛乳 豚肉 ハム 卵	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	グリーンピース しめじ とうもろこし たまねぎ カリフラワー	大麦 ごはん 小麦粉 さとう	油 ドレッシング ごま マーガリン	921	26.7	32.0
22	水	パンプキンコッペパン トマトオムレツ ハムのマリネ クラムチャウダー	牛乳 卵 あさり とり肉 ハム ベーコン	牛乳	かぼちゃ トマトピューレ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも	ドレッシング バター	779	29.4	30.3
23	木	ごはん たららの照りマヨ焼き ひじきのいり煮 豚汁	牛乳 たら 油揚げ 豚肉 とり肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ	775	32.5	20.2
24	金	ミニ米粉パン サンマーメン 春巻き 大根サラダ 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ もやし しいたけ きゅうり	パン はるさめ ちゃんぽんめん でん粉 小麦粉 さとう 米粉 ドレッシング	ごま油 油 ごま	820	32.8	36.3
27	月	ごはん 納豆 肉じゃが 小松菜のいそかあえ	牛乳 納豆 豚肉	牛乳 もみのり	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース もやし	ごはん じゃがいも さとう	油	802	28.8	18.0
28	火	ごはん 具だくさんマーボー豆腐 えびしゅうまい (小2個/中3個) にらのナムル	牛乳 豆腐 豚肉 えび たら ハム	牛乳	にら にんじん	ねぎ だけのこ だいずもやし しいたけ たまねぎ	ごはん でん粉 小麦粉 さとう	油 ごま油	875	34.8	26.6
29	水	ココア揚げパン (ココアロールパン) ポークビーンズ ツナサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト缶	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう ココア じゃがいも	油 ドレッシング ごま	865	33.5	35.5
30	木	ごはん さばのみそ煮 白菜ときゅうりの塩昆布あえ のっぺい汁	牛乳 さば とり肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	はくさい きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ごはん でん粉 さといも	油	771	27.3	23.0
31	金	ミルクコッペパン (ココア揚げパン) スクランブルエッグ ワンタンスープ アセロラゼリー	牛乳 卵 ウィンナー 豚肉	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 アセロラ果汁	パン ココア さとう ワンタン	油 バター	755	31.2	22.4

※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。



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。
全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

1月24日から30日は
全国学校給食週間

今月の『日本味めぐり』は
1月15日(水)香川県です。



香川県

◎今月の揚げパン配送校◎

29日: 界小・吾妻小・南中

31日: 佐野小・天明小・植野小・西中

※その他の学校は2月に予定しています。

