



1月分 予定献立表

小学校用

今月の給食目標

今月の給食目標

感謝して食べよう

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料				栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
				主食	おかず	あかいろ しょくぐん 赤色の食品 (体をつくる)	みどりいろ しょくぐん 緑色の食品 (体の調子を整える)	きいろ しょくぐん 黄色の食品 (熱や力になる)		
8	木			バターロールパン	手作りハンバーグ まめまめサラダ ABCマカロニスープ オレンジ	ふたにく たまご だいす ハム ベーコン	たまねぎ キュウリ えだまめ コーン キャベツ にんじん しめじ オレンジ	パン バター マヨネーズ パンこ かたくりこ ドレッシング さとう マカロニ ジャガイモ	685 32.1 29.0 3.2	
9	金			ごはん	サケのオニオングーセン 筑前煮 白玉雑煮	サケ とりにく なると こおりどうふ	たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ きぬさや だいこん せり すいか にんにく しょうが	ごめ かたくりこ あぶら さとう しらたまもち	634 27.2 17.1 2.0	
13	火			ごはん	カレー味そぼろ 切干大根のごまネーズサラダ せんべい汁	とりにく だいす ツバ のり	にんじん しいたけ えだまめ きりぼし大いこん キャベツ キュウリ ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ ごま	ごめ あぶら さとう マヨネーズ せんべい	610 32.7 16.7 2.0	
14	水			(麦ごはん)	ピビンパ (焼き肉・ナムル) ピーフンスープ みかん	ふたにく なまあげ	ほうれんそう にんじん だいこん だいすもやし ねぎ はくさい しいたけ しょうが にんにく みかん	ごめ むぎ あぶら さとう ごま ピーフン	592 30.3 17.2 1.7	
15	木				花野菜サラダ 肉団子のクリームスープ いちご蒸しパン	ベーコン とりにく スキムミルク たまご いんげんまめ	にんじん たまねぎ しめじ キュウリ ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン セロリー はくさい にんにく	マカロニ オリーブ油 ドレッシング ホワイトソース ジャガイモ ホットケーキミックス ジャム	592 24.4 19.5 2.7	
16	金			ごはん	親子丼 青のりボテビーンズ 油のみぞ汁	とりにく たまご だいす あおのり とうふ みそ	たまねぎ しいたけ グリンピース あおのり とうふ はくさい しめじ ねぎ	ごめ あぶら かたくりこ さとう ジャガイモ あぶらふ	660 27.9 22.1 1.6	
19	月			ごはん	焼きぎょうざ(2個) もやしの中華和え マーボー豆腐	ハム わかめ とうふ ふたにく ふたレバー	キャベツ もやし キュウリ にんじん ねぎ にら しいたけ にんにく しょうが	ごめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ ごま	654 27.5 21.2 2.9	
20	火				笹かまのマヨネーズ焼き ジュリエンヌスープ ヨーグルト	とりにく ささがまほこ ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリー トマト マッシュルーム グリンピース コーン バセリ キャベツ えのきだけ にんにく しょうが	ごめ あぶら マヨネーズ パンこ	605 23.3 16.4 3.1	
21	水		みやぎ水産の日	ごはん	手作りラフライ(ソース) 豚肉とキャベツのみぞ炒め かきたま汁	タラ ふたにく わかめ とうふ たまご みそ	たけのこ たまねぎ キャベツ ハブリカ にんじん えのきだけ にんにく しょうが	ごめ てんぶらこ パンこ あぶら さとう かたくりこ	607 30.4 18.3 1.9	
22	木		二小リクエスト給食	食パン いちごジャム	とり肉のレモンソースかけ シーザーサラダ カレーラン	とりにく ベーコン チーズ ふたにく あぶらあげ なると	レモン キャベツ キュウリ にんじん コーン たまねぎ ねぎ	パン ジャム さとう かたくりこ あぶら クルトン マヨネーズ うどん カレールウ	653 28.9 23.7 3.0	

学校給食週間です！

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。給食センターでは、1月23日(金)～29日(木)に給食週間メニューとして「日本全国！味めぐり」を実施します。初めて食べる料理もあるかもしれません、どれも各県自慢の料理です。お楽しみに♪

☆1月23日(金) **岐阜** → 「金魚めし」は岐阜県各務原市の特産品である「にんじん」を使った郷土料理です。ごはんと一緒に炊きこんだにんじんが金魚のように見えることから名づけられています。「鶏ちゃん」はとり肉とキヤッペなどを炒めて作る岐阜県の郷土料理です

☆1月26日(月) **大分** → 「トリニータ丼」は、大分県の特産品である「にら」を食べてほしいということで考案された、大分県ではおなじみの学校給食メニューです。大分県のサッカーチーム「大分トリニータ」と名前がかけられているそうです。

☆1月27日(火) **山形** → 「山形風ソースカツ」は、カレー風味の特製ソースをカツにからめる山形県のソウルフードです。「おみ漬け」は、「山形青菜」を細かく刻んで作る漬物で、今回は給食用にアレンジをしています。「山形の芋煮」はしょうゆ味の牛肉と里芋で作る芋煮です。

☆1月28日(水) **長崎** → 長崎ちゃんぽんをスープがこぼれない出前用にアレンジした「皿うどん」。パリパリの揚げ麺に、具だくさんのあんかけをかけて食べてください。

☆1月29日(木) **愛知** → 愛知県の郷土料理である「どて煮」。八丁味噌を使って作ります。また、愛知県のご当地グルメである「きしめん」は、平打ちうどんのこと、ふつうのうどんと比べて味が染み込みやすいのが特徴です。

月別給食表									
月		曜日		給食種別		内容			
日	月	曜日	月	曜日	月	曜日	月	曜日	月
23	金	 給食週間メニュー ぎふ岐阜	金魚めし	鶏ちゃん 角チーズ プロッコリーサラダ きのこと豆腐のすまし汁	あぶらあげ とりにく ツナ なると とうふ チーズ みそ	にんじん しいたけ こねぎ キャベツ ピーマン プロッコリー きゅうり ねぎ コーン えのきだけ にんにく しょうが	こめ あぶら さとう かたくりこ ドレッシング	616 29.5 19.2 3.0	
26	月	 大分	(ごはん)	トリニータ丼 わかめの中華サラダ ワンタンスープ	とりにく わかめ ちくわ ぶたにく	にら キャベツ きゅうり コーン もやし たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう にんにく しょうが	こめ かたくりこ あぶら さとう ドレッシング ワンタン	640 28.3 20.6 2.3	
27	火	 山形	ごはん	山形風リースカツ おみ漬け風和え物 山形の芋煮	ぶたにく ぎゅうにく	こまつな にんじん きりぼしだいこん もやし ねぎ しめじ こんにゃく しょうが ごぼう	こめ てんぶらこ パンこ あぶら さとう さといも	628 25.9 16.6 2.6	
28	水	 長崎	皿うどん (揚げめん)	ショウロンボウ(2個) 皿うどん(八宝菜) フルーツポンチ	ぶたにく エビ イカ かまぼこ	しいたけ たまねぎ にんじん しょうが たけのこ はくさい チンゲンサイ ねぎ バナナ みかん もも バイナップル レモン ゼリー	あげめん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	657 21.0 30.8 2.2	
29	木	 二小	愛知	ごはん	どて煮 小松菜のごま和え きしめん汁	ぶたにく ちくわ とりにく あぶらあげ なると みそ	だいこん にんじん ねぎ こまつな もやし しいたけ こんにゃく しょうが	こめ さとう ごま きしめん	616 26.1 19.0 2.3
30	金	 村小	麦ごはん	チリコンカン ジャーマンポテト キャベツとたまごのスープ	ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ だいす ベーコン たまご	にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ もやし バセリ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも オリーブ油 かたくりこ	641 29.5 18.9 2.6	
月平均栄養価			エネルギー: 630kcal		たんぱく質: 27.8g		脂質: 20.4g	塩分: 2.4g	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※ マークがある14日～16日、20～23日は「地場産品給食の日」です。

イラスト出典元 『家庭とつながる！新食育ブック①～⑤』 小川万紀子監修 少年写真新聞社
『たよりになれる！食育ブック①～⑤』 小川万紀子監修 少年写真新聞社

