



1月学校給食献立予定表

日 曜	献立名	おもな材料						栄養量				
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
		血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1群	2群	3群					4群
11 火	ごはん 牛乳 ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	にんにく えだまめ しょうが とうもろこし キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	685	22.8	19.3	2.5	
12 水	ちいさいきなこあげパン 牛乳 すきやきふううどん だいこんサラダ	きなこ ぶたにく とうふ とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい えのきたけ ねぎ えだまめ だいこん	パン さとう うどん	あぶら ドレッシング	646	24.7	25.0	3.4	
13 木	むぎごはん 牛乳 よいちくんぎょうざ もやしナムル マーボーどうふ	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	もやし たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが しいたけ にんにく	むぎ こめ ぎょうざのかわ さとう でんふん	あぶら ごまあぶら ごま	684	27.1	21.3	1.8	
14 金	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき のりあえ けんちんじる とうにゅうプリン	とりにく かまぼこ なまあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	こめ さといも プリン	ごま ごまあぶら あぶら	664	25.4	20.0	2.3	
「かみかみ献立」です。かみごたえのある食材がたくさん使われています。よくかんで食べましょう。												
17 月	ごはん 牛乳 さばのみそに チキンごぼうサラダ きりたんぼじる	さば みそ とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん	ごぼう はくさい キャベツ ねぎ きゅうり しいたけ だいこん	こめ きりたんぼ	あぶら ドレッシング	676	23.3	22.7	1.9	
あきたけん きょうどりょうり 秋田県の郷土料理「きりたんぼ」が出来ます。「きりたんぼ」は、杉の樺につぶしたごはんをまきつけて焼いたものです。樺からはずして食べやすく切って煮込んだり、みそをつけて焼いて食べたりします。昔、山で狩をする人たちのご飯として作られていたそうです。												
18 火	ごはん 牛乳 なっとう ごまじゃこサラダ うすらたまごいりおでん くだもの(みかん)	なっとう ちくわ ハム がんも うすらたまご さつまあげ	牛乳 のりめんじょ こんぶ	ごまつな にんじん	キャベツ だいこん みかん	こめ ごま ドレッシング	676	30.0	20.1	2.6		
19 水	まるパン 牛乳 しろみざかなフライ パンネのトマトに ポトフ	ホキ ぶたにく ウインナー	牛乳	トマト にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ だいこん キャベツ	パン パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら	637	25.2	27.2	2.6	
20 木	むぎごはん 牛乳 プルコギ はるさめサラダ わかめスープ	ぶたにく ハム なると	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ はくさい しいたけ	むぎ こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	594	22.5	17.4	2.3	
21 金	ごはん 牛乳 にしょくどんのく(にくそぼろ・いりたまご) しゅんぎくのごまあえ なめこじる	とりにく たまご あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	しゅんぎく ほうれんそう にんじん	しょうが もやし ねぎ なめこ はくさい	こめ さとう	ごま	597	25.8	20.7	2.6	
1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。												
24 月	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき ほうれんそうのおひたし とんじる あじつけのり	ほっけ みそ かつおぶし ぶたにく なまあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ だいこん ごぼう はくさい	こめ じゃがいも	588	29.2	17.8	1.8		
がっこうきゅうしよくしゅうかんしよにち きゅうしよくはじ 学校給食週間① 初日は給食が始まった明治22年ごろの給食メニューを再現してみました。												
25 火	ごはん 牛乳 キムタクごはんのぐ ポークしゅうまい トックいりたまごスープ	ぶたにく とりにく たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	はくさい だいこん ねぎ しいたけ	こめ しゅうまいのかわ トック	ごまあぶら ごま あぶら	677	25.8	22.3	3.0	
がっこうきゅうしよくしゅうかんせかい りょうり ちゅうか かんこへん 学校給食週間② 世界の料理：中華・韓国編です。キムチとたくあんをごはんに混ぜて「キムタクごはん」にしてみましょう。												
26 水	まるパン 牛乳 ハンバーグケチャップソースがけ コールスローサラダ シーフードチャウダー	とりにく ぶたにく えび いか あさり ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えだまめ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	673	31.2	26.9	3.2	
がっこうきゅうしよくしゅうかんせかい りょうり 学校給食週間③ 世界の料理：アメリカ編です。ハンバーガーはアメリカを代表する国民食です。チャウダーも有名です。												
27 木	むぎごはん 牛乳 モロのねぎソースがけ うどんのきんぴら かんびょうのみそじる いちごゼリー	モロ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ かんびょう しょうが はくさい うど しめじ だいこん	むぎ こめ でんふん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	664	25.8	17.3	2.5	
学校給食週間④ 与一君ランチです。「モロ」は昔から海のない栃木県では貴重な魚として食べられてきました。市内産の米、うどん、ねぎを使っています。栃木県産のいちごを使ったゼリーは、JAさんから無償で提供していただきました。おいしくいただきます。												
28 金	ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ ほうれんそうオムレツ にんじんラペ	ぎゅうにく たまご まぐろフレーク	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ レモン マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	こめ さとう	あぶら	754	25.2	29.5	3.1	
がっこうきゅうしよくしゅうかんせかい りょうり 学校給食週間⑤ 世界の料理：西洋編です。フランスやイギリスで作られ始めた料理ですが、今では日本の家庭料理の定番ですね。												
31 月	ごはん 牛乳 たらちのちゃんちゃんやき ひじきのいために まろやかとうにゅうみそじる	たら とうにゅう さつまあげ とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	えだまめ ねぎ はくさい だいこん ごぼう	こめ さとう	608	29.3	18.3	2.8		
計(15回)							小学生 (中学生)	月平均 基準量	654 650	26.2 26.8	21.7 18.1	2.5 2未満

都合により献立や一部材料を変更する場合があります。



えいようりょう
栄養量