



1月の予定献立表



日 曜 日	こ ん だ て	鏡 びらき	お も な 材 料			エネルギー たん白質g 塩分 g	ひとこと
			赤の食品	黄の食品	緑の食品		
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
9 金	『鏡開き献立』 みそ煮込みうどん のし鶏 わかめとえのきの甘酢和え 白玉ぜんざい		ぶた肉 なると 油揚げ みそ とり肉 豆腐 わかめ 小豆	油 冷凍うどん すりごま パン粉 さとう ごま 白玉粉	にんにく しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜 えのき もやし キャベツ レモン汁	611 29.3 2.5	1がつ11にちは、かが みびらきです。 しらたまごでもちをつく り、ぜんざいにします。
13 火	えびとあさりのクリームライス ひよこ豆のサラダ フルーツポンチ		牛乳 豆乳 とり肉 エビ あさり 白いんげん豆 粉チーズ 生クリーム ハム ひよこ豆 粉寒天	米 麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ 大根 ブロッコリー 赤パプリカ レモン汁 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご	622 22.4 1.6	えびとあさりのクリーム ライス ケチャップであじつけし たごはんに、クリームソ ースをかけてたべます。
14 水	ごはん いなだのつけ焼き れんこんのきんぴら 豆腐と白菜のみそ汁 ぽんかん		いなだ さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 ごま油 つきこんにゃく さとう ごま じゃがいも	しょうが にんじん れんこん 小松菜 玉ねぎ 白菜 ねぎ ぽんかん	577 26.0 1.7	ほんかん みかんのなかまです。あ まみがつよく、かわもう すぐてむきやすいのがと くちょうです。
15 木	とりたつあ鶏の竜田揚げサンド ポテトのにんにくバター炒め わかめのごまドレッシングサラダ パスタスープ		とり肉 わかめ ベーコン レンズ豆	無塩丸パン 米粉 油 じゃがいも バター さとう すりごま ごま シェルマカロニ	しょうが キャベツ にんにく ホールコーン パセリ もやし 大根 にんじん 玉ねぎ セロリ えのき 小松菜	559 26.8 1.9	とりのたつあゲサンド とりにくにしょうゆやし ょうがであじをつけて、 あげたものを、パンには さみます。
16 金	『5年生汁物献立』 ごぼうごはん さばのカレー醤油焼き 小松菜と油揚げの一昧和え ☆いろいろな色の野菜みそ汁		とり肉 サバ 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 油 しらたき ごま さとう ごま油 さつまいも	ごぼう にんじん しょうが しめじ キャベツ 小松菜 もやし 大根 ねぎ ほうれん草	587 27.1 1.9	こんげつかから、5ねんせ いがかんがえてくれたし るものが、きゅうしょく にとうじょうします。
19 月	鮭とたまごのチャーハン レバーのごまがらめ ワンタン入り五目スープ みかん入り牛乳寒天		たまご サケ ぶたレバー とり肉 粉寒天 牛乳 豆乳	油 米 麦 ラード でん粉 さとう ごま ワンタンの皮 ごま油	しょうが 玉ねぎ ねぎ にら にんじん 大根 たけのこ もやし 白菜 えのき 小松菜 みかん缶	616 27.7 2.5	みかんいりきゅうにゅう かんてん みかんかんと、ぎゅうに ゅうをませて、かんてん でかためます。
20 火	『5年生汁物献立』 ごはん 和風ハンバーグ・おろしソースかけ 小松菜のおかか和え ☆旬の野菜がたくさんの中身 りんご		ぶた肉 とり肉 豆腐 ジャコ おかか わかめ	米 麦 油 パン粉 でん粉 じゃがいも こんにゃく	玉ねぎ 大根 しいたけ しめじ えのき キャベツ にんじん 小松菜 白菜 ねぎ りんご	537 23.1 2.4	わふうハンバーグ おろしソースかけ ハンバーグに、きのこや たいこんおろしてつくっ た、わふうのソースをか けます。
21 水	エッグトースト ジャムトースト 豚肉とマカロニのスープ ベーコンとほうれん草のソテー みかん		たまご ハム ピザチーズ ぶた肉 ベーコン	食パン 卵無マヨネーズ 胚芽食パン 油 じゃがいも ABCマカロニ バター ごま油	玉ねぎ ホールコーン パセリ いちごジャム しょうが にんじん しめじ トマト缶 ほうれん草 キャベツ もやし みかん	590 23.5 2.9	エッグトースト ゆでたまご・ハム・マヨ ネーズを、しょくパンに のせてやきます。
22 木	ごはん しぐれ煮(牛肉) ししゃもフライ 白菜と小松菜の和え物 すりごまのみそ汁		牛肉 ししゃも たまご おかか 油揚げ みそ	米 麦 油 さとう 小麦粉 じゃがいも パン粉 こんにゃく ごま	ごぼう しょうが パセリ 白菜 小松菜 にんじん もやし 大根 ねぎ 水菜	575 23.7 1.8	しぐれに ぎゅうにくをてつくり ます。ごはんにかけてた べます。
23 金	ライスコロッケ・トマトソースかけ ツナとにんじんのサラダ ベーコンと玉ねぎのクリームスープ ネーブル		ぶた肉 大豆 ダイスチーズ ツナ ベーコン 豆乳 牛乳 生クリーム	米 油 小麦粉 パン粉 オリーブ油 さとう ごま油 じゃがいも 米粉 バター	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト缶 キャベツ きゅうり ホールコーン パセリ ネーブル	601 23.9 2.5	ライスコロッケ トマトソースかけ ごはんとごをませて、ば んこをつけてコロッケに します。
26 月	『SDGs献立』 ごはん のりの佃煮 小松菜入りたまご焼き 小松菜のお浸し 大根のみそ汁 かわづ 皮付きりんご		のり あさり とり肉 豆腐 たまご ちりめんじゃこ おかか 油揚げ みそ	米 麦 さとう 水あめ 油 じゃがいも	にんじん ねぎ 小松菜 もやし キャベツ 大根 りんご	586 27.5 2.5	せんこくがっこ きゅうしょくしゅうかん SDGsこんだて やさいやりんごのかわ を、むかずにしようしま す。
27 火	『世界の料理: ルーマニア』 ガーリックライス ミティティ マスターードドレッシングサラダ とりにく 鶏肉のチョルバ		ぶた肉 凍り豆腐 たまご ハム とり肉 白いんげん豆	米 麦 オリーブ油 パン粉 さとう じゃがいも	にんにく パセリ にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ セロリ かぶ トマト缶 レモン汁	565 22.8 1.9	せかいのりょうり ルーマニアのりょうりを つくります。

28	水	きょうどりょうり ほっかいどう 《郷土料理：北海道》 ごもく 五目たきこみごはん さけのちゃんちゃん焼き はくさい 白菜のからし和え いも団子汁 	ひじき サケ みそ ちりめんじゃこ 油揚げ	米 麦 油 さとう ごま バター ごま油 じゃがいも でん粉	しいたけ ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ 小松菜 白菜 もやし えのき 大根 しめじ ねぎ	592 27.2 2.8	きょうどりょうり ほっかいどうのきょうど りょうりをつくります。 むかしのきゅうしょく むかしよくたべられて いた、「くじら」をつかいま す。
29	木	むかし きゅうしょく 《昔の給食》 ごはん くじらの竜田揚げ 筑前煮 かきたまみそ汁 ぽんかん 	くじら肉 とり肉 凍り豆腐 さつま揚げ 豆腐 みそ たまご	米 麦 油 こんにゃく さと芋 さとう じゃがいも	しいたけ ごぼう にんじん れんこん たけのこ 小松菜 大根 ほうれん草 ぽんかん	584 27.9 2.0	ちさんちしょくきゅうし ょく とうきょうとのとくさん ひんである「あしたば」 をつかって、パンをつく ります。
30	金	ちさんちしょくきゅうしょく 《地産地消給食》 あしたば い 明日葉入りパン カレーポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ りんご	牛乳 大豆 ぶた肉 生クリーム ツナ	強力粉 さとう 小麦粉 オリーブ油 ごま 油 じゃがいも マーガリン さとう	明日葉 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ マッシュルーム もやし キャベツ ホールコーン きゅうり りんご	619 23.1 2.3	

牛乳は毎日つきます。
★都合により、献立の一部、食材が変更になる場合があります。
ご了承ください。

平均栄養価
エネルギー
たんぱく質
塩分

588 kcal
25.5 g
2.2 g



今月の給食目標

たものたいせつし 『食べ物の大切さを知ろう』

しぜん めぐ
自然の恵みと、食べ物を作ってくれる人に感謝して
しょくじ
食事をしましょう。

がつ か にち せんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
1月24日～30日は、『全国学校給食週間』です！

がっこうきゅうしょく 学校給食について知ろう！

がっこうきゅうしょく 学校給食のはじまり

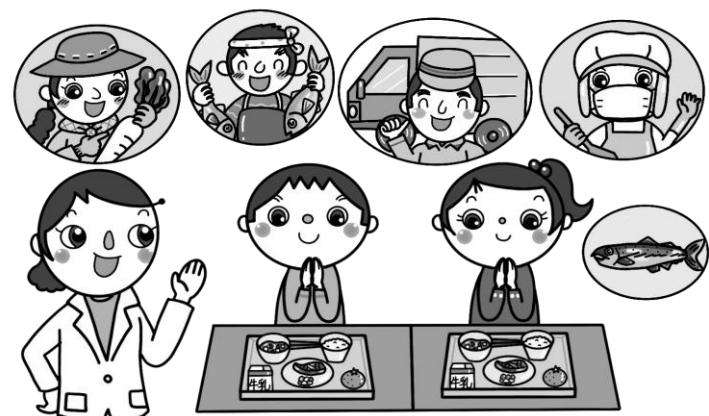
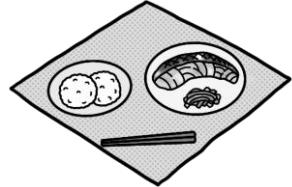
がっこうきゅうしょく やくわり 学校給食の役割

写真：新潟県栄養教諭 佐藤美春先生



しょうがっこう てら けいだい いま きねん ひ た
小学校があつたお寺の境内には、今は記念碑が建てられています
(山形県鶴岡市の大督寺)。

めいじ ねん やまがたけんつるおかちよう げん
明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・
鶴岡市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持つ
てこられない子供たちのために食事を出したの
が日本での学校給食のはじまりです。その後、
戦争による食料不足で
一時中断されてしまった
ものの、戦後、外国からの
援助物資で再開することができました。



きゅうしょく はじ とうしょ こども えいよう
給食が始まった当初は、子供たちへの栄養
補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バラ
ンスのとれた食事で子供たちの心身の発達や
健康の増進を目指すことはもちろんですが、
社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤労を
重んずる態度、食文化や社会のしくみについて
学ぶ、教育活動の一環として行われています。