令和6年度

那須烏山 市学校給食センター

がつぶん　きゅうしょくこんだてよていひょう（しょうがっこう）

1月分　給食献立予定表（小学校）

日付	献立表	主な材料 おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		小学校 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ（g） しょくえんそうとうりょう（g）
		魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海そう		野菜、くだもの、きのこ、こんにゃく		米、パン、めん、いも、さとう、油、ごま、ナッツ		
8（水）	始業式							
9（木）	ごはん　牛乳　牛肉コロッケ　小袋ソース 野菜のごま和え　けんちん汁	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ　ごぼう だいこん たまねぎ こんにゃく	ごはん さといも　さとう じゃがいも パンこ	あぶら ごま	659 17.7 19.1 2.2
10（金）	ごはん　牛乳　ポークしゅうまい② 小松菜ののり和え　麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん にら	もやし　しょうが にんにく　ねぎ たけのこ　たまねぎ しいたけ	ごはん でんぷん さとう しゅうまいのかわ	ごま ごまあぶら あぶら	645 25.6 19.6 2.1
14（火）	セルフ二色丼（ごはん・鶏そぼろ・卵そぼろ） 牛乳　かみなり汁	とりにく だいず たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが　ごぼう だいこん　ねぎ グリンピース こんにゃく	ごはん さとう さといも	あぶら	670 29.4 20.6 2.1
15（水）	セルフホットドッグ（スライスコッペパン・ソーセージ・ケチャップ＆マスタード）　牛乳 チキンのブラウンシチュー　いちご（生）②	ソーセージ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しめじ いちご	コッペパン じゃがいも	あぶら ルー	648 27.9 26.0 2.7
16（木）	ごはん　ふりかけ　牛乳 モロの揚げ煮　ごぼうサラダ　わかめスープ	モロ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ とうもろこし	ごはん でんぷん さとう	あぶら マヨネーズ ごま	636 24.0 18.6 2.4
17（金）	牛乳パン　牛乳　鶏肉のはちみつ焼き 花野菜サラダ　ポークポトフ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ　セロリ たまねぎ カリフラワー とうもろこし	ぎゅにゅうパン じゃがいも はちみつ	フレンチドレッシング	603 29.3 22.3 2.5
20（月）	ごはん　牛乳　納豆 ピリ辛肉じゃが　うち豆汁	なっとう　ぶたにく さつまあげ うちまめ　あぶらあげ とうふ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやえんどう	たまねぎ だいこん こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	691 28.1 19.1 1.7
21（火）	ごはん　牛乳　ハッシュドポーク ブロッコリーとチーズのサラダ　アセロラゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく とうもろこし	ごはん こむぎこ アセロラゼリー	あぶら ルー クリーミードレッシング	663 22.0 19.3 1.8
22（水）	バターパン　牛乳 ニョッキと鮭ボールのクリーム煮　ツナキャベツサラダ	さけ たら ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	バターパン ニョッキ	あぶら ルー ごまあぶら	648 23.3 25.4 2.5
23（木）	セルフ豚丼（ごはん・豚丼の具）　牛乳 大根の甘酢和え　じゃがいもと豆腐の味噌汁	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	632 23.8 16.6 2.3
	1月24日から30日は「全国学校給食週間」							
24（金）	★昭和の給食★ コッペパン　牛乳　カレーシチュー コールスローサラダ　ミルメークコーヒー	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ　しょうが にんにく　グリンピース キャベツ　きゅうり とうもろこし	コッペパン じゃがいも さとう ミルメーク	あぶら ルー	645 23.3 21.5 2.9
27（月）	★地産地消献立★ ごはん　牛乳　豚肉のワイン風味焼き 和風サラダ　えのきの味噌汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ　しょうが だいこん キャベツ えのきたけ	ごはん さとう	あぶら うめドレッシング	628 24.8 19.3 2.2
28（火）	★七合小オリジナル献立★ つやつや光る白ごはん　牛乳 ジューシーカリカリからあげ　ご飯がすすむのりずあえ 大人気のぴり辛野菜たっぷりおみそ汁	とりにく ツナ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	しょうが　にんにく だいこん ねぎ　しいたけ こんにゃく	ごはん さといも さとう でんぷん	あぶら ごま	645 28.6 18.9 2.0
29（水）	★荒川小6年1組オリジナル献立★ コッペパン　牛乳　鶏肉のバジル風味焼き シーザーサラダ　さつまいもとマカロニのクリーム煮	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー にんじん ほうれんそう バジル	キャベツ たまねぎ	コッペパン クルトン さつまいも マカロニ	あぶら ルー シーザーサラダドレッシング	658 28.6 24.5 2.3
30（木）	★荒川小6年2組オリジナル献立★ ごはん　牛乳　チキンチーズ焼き わかめともやしのナムル　豚汁	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし ごぼう　ねぎ だいこん こんにゃく	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら ナムルドレッシング	659 26.2 21.3 2.1
31（金）	はちみつバターパン　牛乳　野菜コロッケ ブロッコリーサラダ　ポークビーンズ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト かぼちゃ	キャベツ　たまねぎ カリフラワー グリンピース えだまめ	はちみつバターパン じゃがいも パンこ	あぶら イタリアンドレッシング	709 22.8 27.4 2.4

小学校３・４年生１食分の学校給食摂取基準

エネルギー650kcal　たんぱく質21.1～32.5ｇ　脂質14.4～21.6ｇ　塩分2.0ｇ未満

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

1月の平均栄養量

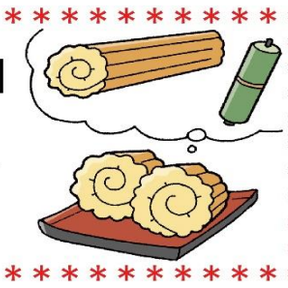
エネルギー：652kcal　たんぱく質：25.3g　脂質：21.2g　塩分：2.2g

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。

朝からしっかり活動するためにも毎日かならず朝ごはんを食べましょう。

学問への願いを込めた「だて巻き」



正月に食べるおせち料理には料理や食材によってさまざまな意味が込められています。だて巻きはおせち料理の一つで、その形は巻物に見立てられていて、「学問がよくできるように」との願いが込められているといわれています。