

1月分 給食献立予定表(小学校)

日付	献 名	主 な 材 りょう 料	小学学校					
			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			
			魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海そつ	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 (木)		始業式						
9 (金)	ミルクパン 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ シーザーサラダ ポテトとベーコンのスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ミルクパン じゃがいも	シーザーサラダドレッシング	631 25.5 22.9 2.9
12 (月)			成人の日					
13 (火)	セルフ豚丼 (ごはん・豚丼の具) 牛乳 ササミとキャベツのサラダ じゃが芋と豆腐の味噌汁	ふたにく ササミフレーク とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しらたき とうもろこし キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら レモンドレッシング	624 24.5 18.8 2.3
14 (水)	セルフフィッシュバーガー ^(丸パン・白身魚フライ・小袋ソース・コールスローサラダ)	タラ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい	まるパン パンこ じゃがいも	あぶら コールスロードレッシング ルー	641 27.3 24.9 2.1
15 (木)	キンバ風巻きごはん (ごはん・のり・焼肉・ナムル) 牛乳 韓国風味噌汁	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり くきわかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょが たくあん ににく	ごはん あぶら	ナムルドレッシング ごまあぶら	615 24.6 18.8 2.2
16 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ のり酢あえ ピリ辛味噌汁	ツナ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	ににく ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん パンこ さとう	あぶら ごま	610 20.1 19.8 1.9
19 (月)	ごはん 牛乳 豚肉ケチャップ炒め フレンチサラダ ポテトスープ	ふたにく ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん さとう	あぶら フレンチドレッシング	654 23.9 22.2 2.0
20 (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 だいす たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょが グリンピース ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	668 28.6 20.1 2.0
21 (水)	食パン チョコクリーム 牛乳 スパイシーチキン プロッコリーとツナのサラダ ABCスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん こまつな	ににく とうもろこし セロリ たまねぎ	しょくパン さとう マカロニ	チョコクリーム ごましょうゆドレッシング マヨネーズ	627 26.8 25.9 2.7
22 (木)	ごはん 牛乳 ポークカレー かむかむ海藻サラダ フルーツ杏仁風プリン	ふたにく わかめ こんぶ とさかのり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょが キャベツ きりぼしだいこん えだまめ	ごはん じゃがいも	カレールウ あぶら	667 21.0 19.6 1.9
23 (金)	はちみつパン 牛乳 コロッケ 小袋ソース グリーンサラダ ポークビーンズ	ふたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス プロッコリー トマト	たまねぎ とうもろこし グリンピース キャベツ	はちみつパン じゃがいも パンこ さとう	あぶら イタリアンドレッシング	707 23.7 23.6 2.9
26 (月)	★境小学校オリジナル献立★ ごはん 牛乳 ブーブーいただきます豚肉のしょうが焼き みんなノリノリのりすあえ 旬菜!! 真だくさん! 田舎汁 いちごプリン	ふたにく ツナ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	しょが たまねぎ ごぼう かんぴょう	ごはん さとう	あぶら ごま	673 28.4 21.3 2.1
27 (火)	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ②③ ゆで野菜のにんにく醤油和え 生揚げと大根のオイスターソース煮	ふたにく とりにく なまあげ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しょが ににく	ごはん ぎょうざのかわ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら さとう	721 26.3 25.8 2.3
28 (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②	ソーセージ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ににく たまねぎ 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
29 (木)	ごはん 牛乳 いわしごま味噌煮 かんぴょうサラダ ゆばとわかめの味噌汁	いわし ゆば とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	かんぴょう きゅうり ねぎ	ごはん さとう	ごま マヨネーズ	620 22.7 21.1 2.3
30 (金)	★江川小学校オリジナル献立★ ごめこ 米粉パン 牛乳 ミートソーススパゲティ ナゲット②③ プロッコリーとチーズのサラダ いちごゼリー	ふたにく ナゲット	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー トマト	たまねぎ ににく グリンピース とうもろこし	ごめこパン スパゲティ いちごゼリー	あおじそクリーミードレッシング	700 31.0 24.6 2.6

1食分の学校給食摂取基準(小学校3・4年生)

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

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

エネルギー: 650kcal たんぱく質: 25.8g 脂質: 22.0g 塩分: 2.3g



1月24日から30日は「学校給食週間」です。
「オリジナル献立」の実施やJAからのいちごの
プレゼント、給食センターでは地場産物や、栃木
県産の食材を使ったメニューを提供します。
お楽しみに！



お正月料理の豆知識

お正月によく食べられる「お雑煮」ですが、地域によって様々なバリエーションがあります。

例えば、栃木県ではシンプルな醤油ベースのすまし汁にもちを入れる形が多いですが、関西方面では白みそで味付けしたものが多いそうです。また、香川県ではあんこ入りのもちが雑煮にはいっているものもあるそうです！どんな味なのか気になりますね！！

もちの形も地域によって変わっています。みなさんのお家の
お雑煮はどんなものだったか、お友達と話してみるのも面白い
かもしれませんよ。

