

1月分 給食献立予定表(小学校)

ひつけ 日付	こん 献	だて 立	めい 名	おもなさいりょう 主 な 材 料				小学校	
				からだ おもに体をつくる		からだのしととの 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、海そう		野菜、くだもの、きのこ、こんにゃく			
8 (木)	<div></div> <div>始 業 式</div> <div></div>								
9 (金)	ミルクパン 牛乳 ハンバーグケチャップソースがけ 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	ブロッコリー 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)	<div></div> <div>成 人 の 日</div> <div></div>								
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		ぶたにく 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 ごぼう とうもろこし キャベツ もやし	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） 牛乳 鶏肉と野菜のクリーム煮		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 たまねぎ	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)	キンパ風手巻きごはん（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 しょうが もやし たくあん にんにく ねぎ	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	にんにく しょうが ごぼう ねぎ だいこん たまねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも パンこ ごま 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		ぶたにく ウインナー	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 じゃがいも	あぶら フレンチドレッシング	654 23.9 22.2 2.0
20 (火)	セルフ三色丼（ごはん・鶏そぼろ・たまご） 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 グリンピース ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん さとう さといも	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 ブ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	ブロッコリー にんじん こまつな	にんにく しょうが 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		ぶたにく わかめ こんぶ とさかのり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きりぼしだいこん えだまめ	ごはん じゃがいも フルーツあんぱん わふうドレッシング	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		ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく とうもろこし グリンピース キャベツ えだまめ	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		ぶたにく ツナ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ごぼう かんぴょう	ごはん さとう さといも いちごプリン	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		ぶたにく 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 しょうが にんにく だいこん	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	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	にんにく 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 わかめ	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 じゃがいも	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★ 米粉パン 牛乳 ミートソーススパゲティ ナゲット②③ ブロッコリーとチーズのサラダ いちごゼリー		ぶたにく ナゲット	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく グリンピース とうもろこし	こめこパン スパゲティ いちごゼリー	あぶら あおじそクリームドレッシング	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）

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

※材料の都合で献立を変更する場合があります。



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くいそうです。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
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。

