



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	たんぱく質	脂質	塩分	
		血・筋肉・骨になる食品		体のちょうしをとのえる食品		エネルギーのもとになる食品		kcal	g	g	g	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
9 火	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 切干大根の煮物 まろやか豆乳みそ汁	サバ さつまいも 豆腐 みそ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 枝豆 キャベツ ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	822	29.4	24.2	2.9	
カミカミ献立です。切干大根は大根を乾燥させて作られた食品です。乾燥することで大根の甘みと旨みが増え、独特の香りと歯ごたえが生まれます。食物繊維やビタミンも多く、腸の運動も活発にしてくれます。												
10 水	3-3リクエストメニュー ココア揚げパン 牛乳 ハンバーグ 春雨サラダ ABCマカロニスープ	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 玉ねぎ キャベツ	パン マカロニ 砂糖 じゃが芋 春雨	油 ごま油 ココア	876	34.1	34.1	3.6	
11 木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ オレンジ	豚肉	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが 枝豆 キャベツ オレンジ	米 麦 じゃが芋	油 ドレッシング ごま	828	24.6	21.4	3.4	
12 金	ごはん 牛乳 肉団子甘酢あんかけ(2個) 和風マカロニサラダ わかめスープ ミニプリン	鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 なた	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし ねぎ	米 マカロニ プリン	ドレッシング ごま	808	30.1	18.1	2.5	
15 月	ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き ポテトサラダ けんちん汁	ホッケ 鶏肉 ハム 油揚げ	牛乳	にんじん にら	きゅうり ねぎ 大根 白菜 えのきたけ しょうが にんにく	米 じゃが芋 里芋	油 マヨネーズ	785	26.8	22.3	2.9	
3年生職業体験 献立を考えよう企画第2弾 森林さん 丹羽さんの二人が考えてくれたメニューです。デザートは、31日(水)杏仁豆腐です!お楽しみに!												
16 火	ごはん 牛乳 そぼろ丼の具(肉そぼろ) ごまじゃこサラダ 鶏おでん	豚肉 鶏肉 ハム うずら卵 竹輪	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり グリーンピース	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま ドレッシング	804	40.5	22.3	3.0	
17 水	丸パン(チョコ大豆) 牛乳 メンチカツ フレンチサラダ ミネストローネ	豚肉 鶏肉 ベーコン 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし レモン	パン チョコ大豆 じゃが芋 マカロニ パン粉	油	865	30.9	35.9	3.0	
18 木	麦ごはん 牛乳 納豆 ほうれん草ののりあえ 巻き狩り汁 りんご	納豆 みそ 豚肉 鶏肉 なた	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし 大根 しめじ ねぎ りんご	米 麦 里芋	ごま ごま油	743	28.5	17.0	2.0	
19 金	那須塩原郷土料理 ごはん 牛乳 ポークしゅうまい(3個) 生揚げのオイスターソース炒め 中華スープ	豚肉 鶏肉 生揚げ なた	牛乳	にんじん にら	キャベツ 白菜 もやし きくらげ ねぎ しょうが	米 しゅうまいの皮 でん粉 砂糖	油 ごま油	805	32.0	24.0	2.6	
22 月	ごはん 牛乳 県産豚肉コロッケ うどのきんぴら かんぴょう入りかきたま汁 なっちゃんゼリー	豚肉 卵 さつまいも 凍り豆腐 なた	牛乳	にんじん 小松菜	うど 大根 かんぴょう しいたけ	米 ゼリー パン粉 砂糖 でん粉	油	869	28.3	27.4	2.9	
「よいち君ランチ」です。米、牛乳、豚肉、うど、かんぴょう、にんじん、しいたけなど県産や市産の食材をたくさん使っています。なっちゃんゼリーは「JAなすの」様より無償提供いただきました。自然の恵みや命に感謝の心で残さずいただきます。												
23 火	ごはん 牛乳 厚焼き卵 即席漬け 肉じゃが ふりかけ	卵 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん きぬさや	白菜 もやし 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	油	797	26.2	18.9	2.1	
24 水	はちみつパン 牛乳 スパゲティナポリタン イタリアンサラダ 給食週間ミルクプリン	鶏肉 ハム	牛乳	ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ キャベツ にんにく とうもろこし	はちみつパン スパゲティ ミルクプリン	油 ドレッシング	834	31.0	20.1	2.6	
イタリア	1月24日~30日まで「全国学校給食週間」です。1889年(明治22年)、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)にある大誓時というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で、昼食を家庭の子どもたちに食事を用意したのが「給食」の始まりとされています。											
25 木	麦ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子(2個) わかめのナムル 麻婆豆腐	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	もやし きゅうり 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	米 麦 餃子の皮 砂糖 でん粉	油 ドレッシング	870	33.6	28.0	2.8	
中国	麻婆豆腐は中国四川料理の一つ。豚のひき肉と豆腐を、唐辛子みそ(豆板醤)や甘みそ(甜麵醬)などで炒め煮にしたものです。											
26 金	3-1リクエストメニュー ごはん 牛乳 鶏肉の南蛮漬け ツナサラダ ワンタンスープ みかん	鶏肉 ベーコン まぐろフレーク	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし もやし ねぎ みかん	米 でん粉 砂糖 ワンタン	油 ごま油	862	33.7	26.0	2.3	
29 月	ガパオライス 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ フォーのスープ	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パジル	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 玉ねぎ スズキニ とうもろこし カリフラワー ピーマン にんにく しょうが	米 砂糖 フォー じゃが芋	ドレッシング	856	27.7	22.8	2.9	
タイ	タイ料理の中でも人気のガパオライス。ガパオとは「パジル」という意味です。ひき肉やパジルオンionブラーやオイスターソースを使って炒めた具材をご飯と一緒にお皿に盛り付ける料理です。日本人の口にも合う味付けで、最近は多くのカフェやエスニックレストランなどで見かけるようになりました。											
30 火	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 豚肉とごぼうの炒め物 さつまいも汁	いわし 豚肉 かつおぶし 豆腐 みそ	牛乳	にんじん きぬさや	ごぼう 白菜 玉ねぎ 大根 しめじ しいたけ ねぎ	米 砂糖 さつまいも	油	801	30.7	18.6	2.8	
日本	さつまいも汁の「さつまいも」は芋の中でも甘みが強く、いろいろな野菜などと一緒に煮て、具だくさんすることで栄養豊富な副菜になります。											
31 水	コッパパン 牛乳 焼きそば 棒々鶏サラダ 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 なた	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ 大根 枝豆 みかん バイナップル 黄桃	パン 焼きそば麺 杏仁豆腐	油 ドレッシング	824	32.1	23.7	3.7	
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。												
							中学生	月平均 基準量	826 830	30.6 34.2	23.8 23.1	2.8 2.5未満

