

# 1月学校給食献立予定表

日 曜	献 立 名	おもな材料						栄養量				
		血・筋肉・骨になる食品		体のちようしをととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		1食分	たんぱく質	脂質	塩分	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
8 金	ごはん 牛乳 ポークカレー ツナコーンサラダ とちおとめヨーグルト	豚肉 まぐろフレーク	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし キャベツ しょうが にんにく	米 じゃが芋	油 ドレッシング	894	30.1	25.3	2.9	
12 火	ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 ボン酢あえ 豚汁 アセロラゼリー	さんま かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし キャベツ 大根 白菜 ねぎ	米 じゃが芋	ゼリー	797	30.2	21.3	2.5	
13 水	きな粉揚げパン 牛乳 チャンポンうどん 大根サラダ	豚肉 鶏肉 さつま揚げ いか きな粉	牛乳	にんじん	白菜 大根 ねぎ 枝豆 たけのこ	パン うどん 砂糖	油 ごま油 ドレッシング	830	36.1	32.1	3.4	
14 木	麦ごはん 牛乳 鶏の照り焼き コーンサラダ 鮭のシチュー	鶏肉 さけ	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ レモン マッシュルーム	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	867	35.8	24.7	2.8	
リクエスト献立⑧ 今日は3年3組代表議孝成さんのリクエスト献立です。												
15 金	ごはん 牛乳 手作りいか天ぷら 即席漬け さといものみそ汁 オレンジ	いか 生揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	大根 白菜 なめこ ねぎ オレンジ	米 里芋 砂糖 小麦粉	油	795	30.5	21.3	2.4	
18 月	ごはん 牛乳 銀鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁 りんご	さけ さつま揚げ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ 枝豆 大根 白菜 ごぼう りんご	米 里芋 砂糖	油	837	35.9	25.5	2.1	
19 火	ごはん 牛乳 与一君餃子(3個) うどんかんの梅かつおあえ すき焼き風煮 与一君いちごゼリー	豚肉 かつおぶし 牛肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん 春菊	うど かんぴょう もやし うめ しいたけ 白菜 えのきだけ ねぎ	米 砂糖 ゼリー	ラー油 ごま油 油	858	33.0	24.5	2.2	
19日は、「食育の日」です。今回の「与一くんランチ」は栃木県の新鮮で美味しい特産物をたっぷり使用したメニューです。大田原市地元農産物活用支援事業の取り組みにより、牛肉や野菜等が無償提供になります。												
20 水	ドッグパン(ウインナー) 牛乳 キャベツのカレーソテー ミネストローネ	ウインナー 豚肉 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	パン じゃが芋 マカロニ	油	795	30.7	27.4	2.8	
21 木	麦ごはん 牛乳 五目スープ えびといかのチリソース もやしと大豆のサラダ 県産ヨーグルト	えび いか うすらの卵 なると 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	玉ねぎ 白菜 もやし えのきだけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	米 麦 でん粉	油 ごま油 ドレッシング	810	34.2	19.4	2.8	
22 金	鶏ごぼうごはん 牛乳 与一厚焼き卵 おひたし みぞれ汁	卵 かまぼこ 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう もやし ねぎ 大根 まいたけ エリンギ	米 砂糖	ごま油 ごま	817	38.1	24.3	2.8	
1月24日から30日は、全国学校給食週間です。学校給食は、明治22年(1889年)山形県の鶴岡市「市立忠愛小学校」で貧困児童を対象に行われたのが始まりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。												
25 月	ごはん 牛乳 豚肉とれんこんの黒酢炒め もやしのナムル 中華風コーンスープ	豚肉 卵	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	もやし れんこん とうもろこし ねぎ	米 でん粉 砂糖	油 ごま油 ドレッシング	829	29.9	25.0	2.7	
26 火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 春雨サラダ 肉じゃが いやかん	さば 豚肉 ハム みそ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ しょうが いやかん	米 春雨 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 ごま	860	33.1	18.0	2.2	
リクエスト献立⑨ 今日は2年3組代表リベラノリカさんのリクエスト献立です。												
27 水	丸パン 牛乳 とちおとめジャム 手作りラザニア 花野菜サラダ コンソメスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	玉ねぎ エリンギ にんにく カリフラワー とうもろこし キャベツ レモン	パン ぎょうざの皮 ジャム でん粉	油	791	31.5	26.7	3.3	
28 木	麦ごはん 牛乳 二色丼の具(肉そぼろ・炒り卵) ほうれん草のからしあえ 根菜のごま汁	豚肉 卵 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 ごぼう ねぎ しょうが	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま	837	34.1	25.5	2.9	
29 金	ごはん 牛乳 モロのねぎソースがけ 中華クラゲのサラダ 冬野菜のスープ	モロ 鶏肉 くらげ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	ねぎ もやし 白菜 大根 うど しょうが にんにく	米 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	770	32.8	23.7	3.1	
計(15回)						栄養量		今月の平均	826	33.0	24.3	2.7
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。						栄養量		目標栄養量	830	34.2	23.1	2.5未滿