



令和6年度 1月学校給食献立予定表



日 曜	献 立 名	おもな材料 (みどりのなかま)						栄養量			
		(あかのなかま)		(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	体のちようしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー					たんぱく質	脂質
1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g		
8 水	小さい黒パン 牛乳 きつねうどん ほうれん草のツナあえ アセロラゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん	ねぎ	パン	油	647	24.8	21.8	2.4
		なると まぐろフレーク 油揚げ		ほうれん草	キャバツ	うどん ゼリー	ドレッシング	815	29.5	25.7	3.1
9 木	麦ごはん 牛乳 イワシのおかか煮 豚肉とごぼうの炒め煮 さつま芋汁 今日は「かみかみ献立」です。かみごたえのある食材がたくさん入っています。よくかむことを意識して食べましょう。	イワシ	牛乳	にんじん	ごぼう 玉ねぎ	米 麦	油	673	25.7	19.7	2.4
		豚肉 豆腐 みそ かつおぶし		きぬさや	しめじ 大根 ねぎ 白菜	砂糖 さつま芋		865	31.8	22.9	3.0
10 金	ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ 和風マカロニサラダ わかめスープ	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャバツ	米	ドレッシング	652	25.3	21.5	2.3
		なると 肉 ハム 豆腐	わかめ		しめじ とうもろこし えのきたけ ねぎ	砂糖 マカロニ		829	30.7	24.9	2.9
14 火	ごはん 牛乳 県産豚肉クロquette ひじきの炒め煮 根菜のみそ汁	さつま揚げ	牛乳	にんじん	大根	米	油	683	22.6	22.9	2.6
		大豆 みそ 豆腐 豚肉	ひじき	小松菜	ごぼう ねぎ	じゃが芋 パン粉 砂糖		863	26.7	25.9	3.1
15 水	小さいコッペパン 牛乳 焼きそば イタリアンサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳	にんじん	キャバツ	パン	油	624	24.5	18.7	2.8
		なると 鶏肉	ヨーグルト	ピーマン	大根 枝豆	焼きそば麺	ドレッシング	839	33.8	25.8	3.9
16 木	麦ごはん 牛乳 二色丼 (肉そぼろ・炒り卵) からしあえ 具たくさんみそ汁	豚肉	牛乳	にんじん	もやし キャバツ	米 麦	油	637	27.3	20.2	2.7
		卵 かまぼこ 油揚げ みそ		ほうれん草	しょうが ねぎ 大根	砂糖 里芋		816	33.7	23.8	3.4
17 金	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい 生揚げのオイスターソース炒め 鶏団子と春雨のスープ	豚肉	牛乳	にんじん	キャバツ もやし	米	油	646	25.0	20.3	2.3
		生揚げ 鶏肉 なると			しょうが ねぎ 白菜	しゅうまいの皮 春雨 砂糖 でん粉	ごま油	847	32.3	25.0	2.7
20 月	ごはん 牛乳 ポークカレー わかめサラダ プリン	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	米	油	665	22.1	18.0	2.5
			わかめ		大根 しょうが にんにく	じゃが芋 プリン	ドレッシング	871	26.3	22.9	3.4
21 火	ごはん 牛乳 厚焼き卵 即席漬け 肉豆腐	卵	牛乳	にんじん	白菜	米	油	635	26.1	20.7	1.9
		豚肉 豆腐	こんぶ	にら	大根 玉ねぎ しめじ	砂糖		808	32.0	24.1	2.4
22 水	丸パン 牛乳 アジカツ フレンチサラダ ミネストローネ	アジ	牛乳	フロッキー	とうもろこし	パン	油	610	23.3	20.2	2.5
		ベーコン 大豆		にんじん トマト	キャバツ 玉ねぎ	パン粉 じゃが芋 マカロニ	ドレッシング	811	29.8	25.8	3.4
23 木	麦ごはん 牛乳 納豆 ほうれん草ののりあえ 鶏塩肉じゃが	鶏肉	牛乳	ほうれん草	キャバツ もやし	米 麦	ごま油	647	26.7	17.1	1.6
		さつま揚げ 納豆	のり	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが	じゃが芋 砂糖	油	818	31.4	19.1	1.9
24 金	大田原の古代米ごはん 牛乳 うどのきんぴら モロのねぎソース かんぴょう入りかきたま汁 大田原市産お米のパバロア 1月24日～30日まで「全国学校給食週間」です。今日の給食は、市制70周年を記念した「与一くらん汁」です。古代米、牛乳、豚肉、うど、かんぴょう、にんじん、しいたけ、デザートなど県産や市産の食材をたくさん使っています。	モロ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが	米 古代米	油	701	28.7	22.0	2.1
		豚肉 さつま揚げ 豆腐 卵		小松菜	にんにく うど 大根 かんぴょう しいたけ	砂糖 でん粉 パバロア	ごま油	877	34.8	25.0	2.6
27 月	ごはん 牛乳 ガバオライスの具 カリフラワーとコーンのサラダ 鶏肉とフォーのスープ 今日の給食は、タイ料理です。ガバオライスは、日本人の口にも合う味付けで、最近で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。オイスターソースを使って炒めた具材をご飯と一緒に皿に盛り付けて食べましょう。	豚肉	牛乳	パプリカ	玉ねぎ キャバツ	米	油	629	22.8	19.5	2.3
		鶏肉		小松菜 にんじん	カリフラワー 白菜 とうもろこし ねぎ ズッキーニ	砂糖 フォー	ごま油 ドレッシング	818	29.1	24.0	2.9
28 火	ごはん 牛乳 マスの塩焼き 切干大根の煮物 豚汁 1889年(明治22年)、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)にある私立忠愛小学校で、貧しい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。今日の給食は、当時の献立を再現してみました。	マス	牛乳	にんじん	切干大根 白菜	米	油	636	29.1	18.8	2.5
		さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ			枝豆 ねぎ 大根 ごぼう	砂糖 じゃが芋		814	35.8	21.8	3.1
29 水	コッペパン 牛乳 スラッピージョー コールスローサラダ クリームシチュー 今日の給食は、「アメリカ料理」です。スラッピージョーは、パンにミートソースのような具を挟んで食べます。スラッピーは英語で「だらしない」と言う意味で、この料理を食べたときに口元がだらしない汚れること、ジョーという人がこの料理を考えたことから「スラッピージョー」と言う名前が付けられたと言われています。	豚肉	牛乳	トマト	玉ねぎ にんにく	パン	ドレッシング	650	30.4	23.2	2.5
		ベーコン		フロッキー にんじん	キャバツ 枝豆	砂糖 パン粉	油	897	41.3	29.1	3.5
30 木	麦ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子 もやしと大豆のサラダ マーボー豆腐 今日の給食は、中華料理です。麻婆豆腐は四川料理の一つで、豚ひき肉と豆腐を、唐辛子みそ(豆板醤)などで炒め煮にした日本でも人気の料理です。	豚肉	牛乳	にんじん	もやし 玉ねぎ	米 麦	油	695	29.2	24.0	1.9
		大豆 ハム みそ		小松菜	たけのこ ねぎ	砂糖 餃子の皮	ドレッシング	915	33.3	29.8	2.6
31 金	ごはん 牛乳 焼き肉 春雨サラダ 茎わかめのスープ	豚肉	牛乳	にんじん	キャバツ たけのこ	米	油	636	26.6	20.6	2.3
		魚肉ソーセージ 豆腐 なると	茎わかめ	にら	もやし えのきたけ 玉ねぎ にんにく しょうが	春雨 砂糖	ごま油	829	34.1	25.2	2.9
計(17回)						小学生(中学年)	月平均	688	27.5	21.7	2.5
★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	基準量	650	26.8	18.1	2.0未満
						中学生	月平均	843	32.1	24.8	3.0
						基準量	830	34.2	23.1	2.5未満	