

1月学校給食献立予定表

平成30年

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10 水	牛乳 七草雑炊 野菜の塩昆布あえ 白玉しるこ	牛乳 とり肉 けずり節 卵 塩昆布 あずき	米 でんぶん ごま さとう 白玉粉	にんじん 干しいたけ だいこん だいこん葉 かぶ 小松菜 せり なずな 長ねぎ キャベツ もやし かぶの葉	659	28.4
11 木	牛乳 ご飯 さけのねぎみそ焼き ひじきの五目煮 かぶのすりながし	牛乳 さけ みそ ひじき 大豆 昆布 けずり節 ぶた肉 とろろ	米 麦 さとう 油 こんにやく	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん れんこん かぶ 玉ねぎ 小松菜	613	29.1
12 金	牛乳 いため焼きそば 中華コーンスープ フィッシュビーンズ いよかん	牛乳 ぶた肉 青のり たまご 大豆 煮干し	油 中華めん でんぶん さとう ごま	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし しょうが コーン クリームコーン いよかん	614	25.1
15 月	牛乳 ピロシキ ボルシチ ヴィネグレットサラダ【ロシア料理】	牛乳 ぶた肉 レンズ豆	丸パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう バター	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん キャベツ トマトピューレ かぶ かぶの葉 きゅうり セロリー	729	28.1
16 火	牛乳 わかめご飯 高野豆腐と野菜のうまみ みそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ みそ 生わかめ とり肉 高野豆腐 昆布 油あげ けずり節	米 麦 さとう 油 こんにやく ごま じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん 白菜 だいこん 小松菜 長ねぎ	669	26.7
17 水	牛乳 親子丼 みだくさん汁 りんご	牛乳 とり肉 たまご みそ みそ 油揚げ けずり節	米 麦 油 こんにやく さとう	玉ねぎ にんじん 干しいたけ さやえんどう ごぼう だいこん 小松菜 長ねぎ りんご	637	23.8
18 木	牛乳 大豆ごはん 焼き魚 そく席づけ みそ汁	牛乳 大豆 油揚げ さば みそ けずり節	米 麦 さとう 油 じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり しょうが 白菜 小松菜 長ねぎ	672	31.2
19 金	牛乳 チキンライス ジャーマンポテト キャベツスープ いよかん	牛乳 とり肉 ベーコン とうふ	米 麦 油 バター さとう	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース パセリ にんにく キャベツ いよかん	645	20.9
22 月	牛乳 マーボー豆腐丼 春雨サラダ ならたまスープ 【6年生考案献立】	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ くきわかめ とり肉 たまご	米 麦 油 さとう でんぶん 春雨 ごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ なら もやし 小松菜 玉ねぎ	681	26.1
23 火	牛乳 もち入りきつねうどん もやしのごまあえ いちご 【6年生考案献立】	牛乳 ぶた肉 油揚げ けずり節	うどん さとう もち 油 ごま スパゲッティ	干しいたけ にんじん 長ねぎ もやし 小松菜 いちご	625	22.5
24 水	牛乳 きのご飯 とりのから揚げ おひたし いもこ汁 【6年生考案献立】	牛乳 とり肉 けずり節 ぶた肉	米 麦 油 さとう でんぶん さといも こんにやく	にんじん しいたけ しめじ しょうが キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ ほうれん草	699	26.7
25 木	牛乳 芋入り五穀ごはん 魚の甘酢あん 野菜の辛子和え すまし汁【6年生考案献立】	牛乳 大豆 メルルーサ けずり節 とうふ わかめ	米 麦 もち米 きび ごま さつまいも でんぶん 小麦粉 さとう 油	しょうが にんじん 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ キャベツ もやし 長ねぎ	633	25.8
26 金	牛乳 えびチャーハン ジャンボぎょうざ わかめスープ 【6年生考案献立】	牛乳 ぶた肉 えび たまご 生わかめ	米 麦 油 餃子の皮 小麦粉	しょうが 長ねぎ グリンピース キャベツ なら にんにく にんじん えのきたけ 小松菜	687	26.1
27 土	牛乳 かぼちゃたっぷりカレー すき昆布サラダ いちご 【6年生考案献立】	牛乳 とり肉 昆布	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん かぼちゃ キャベツ もやし きゅうり いちご	686	20.1
30 火	牛乳 米粉パン さけのグラタン 白菜とかぶのスープ いよかん 【6年生考案献立】	牛乳 さけ チーズ とり肉	米粉パン じゃがいも 油 バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ にんにく パセリ セロリー 白菜 かぶ いよかん	625	30.3
31 水	牛乳 ご飯 ししやものカレー揚げ 炒めなます さつまい汁	牛乳 ししやも 油あげ けずり節 とり肉 みそ	米 麦 油 でんぶん 小麦粉 さとう ごま こんにやく さつまいも	だいこん にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	727	24.7

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

1月分 一日あたりの平均 663 26.0

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 640 24.0



正月の鏡もち、ひな祭りのひしもち、端午の節句の柏もちやちまきなど、日本の行事食に「もち」や「もち菓子」は欠かせません。家庭で行事食を作って食べる機会は減っていますが、「もち」や「もち菓子」は手軽に買って食べることもできます。行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

お雑煮 (正月) 	はなびらもち (正月) 	鏡もち (正月・鏡開き) 	ひしもち (ひな祭り) 	ぼたもち・おはぎ (春と秋の彼岸)
おもち 主に、東日本では角もち、西日本では丸もち、香川県ではあん入りの丸もちが使われます。	桜もち、花見だんご (桜開花のころ) 	柏もち、ちまき (端午の節句) 	月見だんご (十五夜・十三夜) 	いのこもち (旧暦10月の初めの亥の日の)

お年玉は、もともと“お金”ではなく“もち”でした。「歳神様」という新年の神様からの贈り物として、お供えのもちを子どもに分け与えたことから始まった習慣です。



あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひ致します



いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。引き続き、おいしく安心・安全な給食づくりに留意していきたいと思ひます。ご協力のほどよろしくお願ひ致します。さて、1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。手洗い・うがいは忘れず！



何かと忙しい朝ですが、家族そろってゆったりとした気持ちで朝ごはんを食べることで、健全な心と体を育むことができます。