



予定献立表

School lunch menu table



| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の食品 | | 黄の食品 | | 緑の食品 | | 一口メモ | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 |
|-----|------------------------------------|----------|--|---|------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------------|--|---|---------------------------------------|
| | | | | 主に体をつくるものになる タンパク質 無機質 | 牛乳 | 主にエネルギーのもとになる 炭水化物 脂質 | 米 | なたね油 | 主に体の調子を整えるものになる カロテン ビタミンC | | |
| 10水 | ごはん 七草献立 | ○ | 七草ぞうすいの汁 魚と野菜の変わりみそあえ フルーツきんとん | 鶏もも肉 ぶり 大豆 赤みそ | 牛乳 | 米 でんぷん さつまいも 上白糖 | なたね油 | にんじん 大根の葉 かぶの葉 小松菜 ブロッコリー | 大根 白菜 かぶ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ パイン缶 りんご レモン汁 | 1月7日は七草でした。せり・なずな・ごきょう・はこべら・しほりの毒のさずな・すずしろの毒の七草を入れたおかずで無病息災を祈ります。 | 636 kcal 23.5 g 19.4 g 1.7 g |
| 11木 | みそ煮込みうどん 鏡開き | ○ | きやべつとかぶのゆかりあえ 白玉しるこ | 豚もも肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 絹ごし豆腐 小豆 | 牛乳 | 里いも 冷凍うどん 白玉粉 三温糖 | | にんじん 小松菜 | 大根 白菜 かぶ ごぼう 長ねぎ 干しいたけ きやべつ しょうが | 11日は鏡開きです。神様にお供えした鏡餅を下げて、木桶で割ってお汁粉やお雑煮などにいただきました。 | 594 kcal 27.5 g 12.9 g 1.8 g |
| 12金 | ごはん(半つき米) | ○ | ジャンボきょうぎの甘酢あんかけ 給食委員会考案 野菜たっぷりスープ 菊花みかん | 豚ひき肉 ベーコン | 牛乳 | 米 でんぷん きょうぎの皮 上白糖 | なたね油 ごま油 | にんじん にら 大根の葉 | しょうが きやべつ 長ねぎ にんにく 玉ねぎ 大根 白菜 しめじ みかん | 給食委員会で畑の野菜を使ったメニューを考えました。それは白菜をたくさん使うスープです。 | 620 kcal 20.6 g 20.8 g 1.6 g |
| 15月 | あずきごはん 小正月 | ○ | 松風焼き 紅白なます 具沢山豆乳汁 | 小豆 木綿豆腐 鶏むね肉 赤みそ 白みそ 生揚げ 豚ひき肉 豆乳 | 牛乳 | 米 三温糖 生パン粉 じゃがいも こんにゃく | 黒ごま 白ごま | にんじん 大根の葉 | 玉ねぎ 長ねぎ 大根 ゆず しめじ 干しいたけ | 今日は小正月です。お豆の赤色が邪気を払うといわれていたことから、一年無病に過ごせるようにと願って小豆粥を食べます。 | 578 kcal 28.6 g 17.3 g 2.3 g |
| 16火 | 麦ごはん | ○ | サゴシの西京焼き 給食委員会考案 ほくほく肉じゃが ごまあえ | サゴシ 西京みそ 豚もも肉 | 牛乳 | 米 押し麦 三温糖 じゃがいも こんにゃく 上白糖 | なたね油 白ごま | にんじん ほうれん草 | しょうが 長ねぎ もやし えのきたけ | じゃがいもを使った献立を考えました。玉ねぎではなく長ねぎを使うのが特徴です。 | 630 kcal 29.3 g 17.3 g 2.0 g |
| 17水 | 国産小麦の アップルトースト ロシアの料理 | ○ | ボルシチ 花野菜のサラダ | 豚肩ロース 大豆 | 牛乳 サワークリーム | 国産小麦の食パン はちみつ グラニュー糖 じゃがいも 上白糖 | なたね油 マーガリン | にんじん ピーマン ブロッコリー | りんご にんにく 玉ねぎ セロリー しょうが ピーツ きやべつ カリフラワー マッシュルーム | ロシアの代表料理のボルシチです。真っ赤なピーツ缶を使い、サワークリームが味のアクセントです。 | 595 kcal 21.9 g 26.7 g 1.8 g |
| 18木 | ごはん(半つき米) | ○ | ししゃものごま揚げ 刻み昆布の煮物 サイダーポンチ | たまご ちくわ 油揚げ | 牛乳 ししゃも 刻み昆布 | 米 小麦粉 三温糖 | なたね油 白ごま | にんじん | 干しいたけ みかん缶 パイン缶 りんご缶 | ししゃもにごまをたっぷりとまぶして、香ばしく揚げます。 | 610 kcal 22.0 g 21.8 g 1.7 g |
| 19金 | 給食委員会考案 さっぱりスパゲティ | ○ | 給食委員会考案 やみつきになる ユールスローサラダ 具沢山コンソメスープ | 豚バラ肉 | 牛乳 ちりめんじゃこ 刻みのり チーズ | スパゲティ 上白糖 じゃがいも | なたね油 オリーブ油 エッグケア マヨネーズ | にんじん 小ねぎ 大根の葉 | にんにく 大根 レモン汁 きやべつ ホールコーン セロリー 玉ねぎ マッシュルーム | 今日はすべて給食委員会考案メニューを組み合わせた献立です。大根、にんじん、きやべつを使った献立です。 | 550 kcal 22.8 g 18.9 g 2.1 g |
| 22月 | 菜飯 富山県の料理 | ○ | ぶり大根 豚汁 | ぶり 豚もも肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ | 牛乳 | 米 三温糖 こんにゃく じゃがいも | なたね油 白ごま ごま油 | にんじん 大根の葉 | しょうが 大根 ごぼう 長ねぎ えのきたけ | 富山湾は「天然のいけす」といわれています。ぶりが大根は富山の代表的な郷土料理です。 | 574 kcal 26.4 g 17.9 g 1.6 g |
| 23火 | 麦ごはん | ○ | マーボー豆腐丼の具 五目中華スープ 果物 | 豚ひき肉 豚しゃぶ 絹ごし豆腐 赤みそ たまご 鶏もも肉 いか | 牛乳 | 米 押し麦 三温糖 でんぷん 春雨 | なたね油 ごま油 | にんじん にら 小松菜 | しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ いよかん 干しいたけ | 月に1回は豆腐メインの給食にしています。マーボー丼は「飯もたっぷり食べられます。」 | 588 kcal 26.2 g 18.3 g 1.9 g |
| 24水 | 二色おにぎり (塩・ごま) 明治22年の給食再現 | 麦茶 | 鮭の塩焼き 白和え | さけ 油揚げ 絹ごし豆腐 | ひじき | 米 上白糖 | 黒ごま 白ごま | にんじん ほうれん草 | もやし | 今日から1週間「全国学校給食週間」です。約1160個のおにぎりで、明治22年の給食を再現します。 | 443 kcal 20.8 g 9.1 g 1.2 g |
| 25木 | 少し大きなコッペパン いちごジャム 昭和25年の給食再現 | ○ | ホワイトシチュー 果物 | ベーコン 鶏もも肉 | 牛乳 | 国産小麦のコッペパン じゃがいも 小麦粉 いちごジャム | なたね油 バター | にんじん ピーマン | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム りんご | 戦後間もなくの昭和25年ごろの給食再現です。大きな「わらじパン」と呼ばれたコッペパン | 571 kcal 22.9 g 20.5 g 1.8 g |
| 26金 | ソフト麺 昭和40年代の給食再現 | ○ ミルク | カレーソフト麺スープ くじらの竜田揚げ さつまいもサラダ | 豚もも肉 くじら肉 | 牛乳 | ソフト麺 でんぷん さつまいも ミルク | なたね油 エッグケア マヨネーズ | にんじん ほうれん草 | 玉ねぎ 長ねぎ しょうが きゅうり ホールコーン | 袋に入ったソフト麺を、上手に汁に入れるにはコツがあります。クワは噛むほど味がでてきます。 | 574 kcal 26.9 g 16.0 g 2.9 g |
| 29月 | ごはん(半つき米) 昭和50年代 米飯給食開始 | ○ | 筑前煮 フルーツヨーグルト | 鶏もも肉 うずら卵 | 牛乳 ヨーグルト | 米 こんにゃく 里いも 三温糖 | なたね油 | にんじん さいりんげん | 干しいたけ ごぼう れんこん たけのこ 黄桃缶 みかん缶 りんご パイン缶 | 昭和50年から米飯給食が始まりました。献立の幅が広がりました。 | 553 kcal 20.8 g 13.5 g 0.8 g |
| 30火 | きなこあげパン 全国学校給食週間特別献立終了 | ○ | ポテトすいとん 果物 | きなこ 豚もも肉 ベーコン 白みそ | 牛乳 | 国産小麦のコッペパン 上白糖 小麦粉 グラニュー糖 じゃがいも | なたね油 バター | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ 長ねぎ 不知火 | 全国学校給食週間最終日は、みんなが大好きな揚げパンです。栄養も考えてきなこ味です。 | 547 kcal 23.7 g 21.3 g 2.0 g |
| 31水 | 麦ごはん | ○ | ビビンバの具 わかめスープ 杏仁とうふ | 豚ひき肉 油揚げ たまご | 牛乳 わかめ アガー | 米 押し麦 三温糖 上白糖 | なたね油 ごま油 白ごま | にんじん 小松菜 | にんにく しょうが 長ねぎ もやし レモン汁 みかん缶 パイン缶 | 肉も野菜も卵も摂取できるビビンバも人気メニューです。 | 635 kcal 25.4 g 23.6 g 1.8 g |

※ 天候、市場状況により、献立、食材が変更することがあります。

1月の給食目標 給食について考えよう

今月の地場産物
にんじん 長ねぎ

給食だよりQRコード
毎日の給食・畑のプロジェクト・レシポ
を見ることが出来ます。



| | |
|----------|----------|
| 和泉小学校 | 581 kcal |
| 学校給食摂取基準 | 24.3 g |
| 1月平均値 | 18.5 g |
| (中学年) | 1.8 g |

