



# 予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり	たんぱく質	脂質	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
11 (水)	鏡開き献立	七草ごはん		牛乳	かぶ(葉) 菜めしの素	かぶ	米 麦	ごま サラダ油	834	29.6	26.9	3.20	
		さばの文化干し	鯖										
		三色あえ			小松菜 人参	キャベツ もやし							
		白玉味噌雑煮	油揚げ みそ 鶏肉		人参	ごぼう 大根 長葱	白玉餅	サラダ油					
		みかん				みかん							
12 (木)	○	ご飯		牛乳			米 麦		805	32.2	22.2	2.54	
		メルルーサの甘酢和え	大豆 メルルーサ		人参 ビーマン	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 干し椎茸	じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油					
		中華卵スープ	豆腐 卵		小松菜 人参	玉葱	でん粉	ごま油					
		カシューナッツ						カシューナッツ					
13 (金)	○	♪カツカレーライス	レンズ豆 みそ かつお節 豚肉	牛乳 チーズ	人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋	大豆油 バター サラダ油	835	31.9	23.0	3.05	
		♪茎わかめのサラダ	ライトツナフレーク	くわかめ	人参	キャベツ 大根	砂糖	ごま サラダ油					
		ひとつくちぶどうゼリー					ゼリー						
		青のり小魚(小袋)	青のり小魚										
16 (月)	○	とりごぼうめし	油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう	米 麦 砂糖	サラダ油	773	35.0	20.0	2.52	
		鱈の野菜あんかけ	鱈		ビーマン	玉葱 にんにく 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油					
		かぶときゅうりのごま酢和え			かぶ(葉)	かぶ キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま					
		じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		長葱	じゃが芋						
		煮豆(くろまめ)	黒豆				三温糖						
17 (火)	○	スパゲティミートソース	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ビーマン トマト ビューレ トマトペースト	玉葱 にんにく	スパゲティ 小麦粉 きび砂糖	バター サラダ油	798	31.3	31.1	2.60	
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		小松菜 人参	キャベツ 玉葱 干し椎茸		サラダ油					
		手作りチーズタルト		ヨーグルト チーズ		レモン果汁	小麦粉 砂糖 タルトレットカップ						
18 (水)	★	ご飯		牛乳			米 麦		783	31.5	26.0	2.75	
		豆腐ハンバーグ	豆腐 豚肉			玉葱	でん粉 砂糖						
		ほうれん草とコーンのバター炒め			ほうれん草	キャベツ コーン缶 ぶなしめじ	砂糖	バター					
		千切り野菜のミルクスープ	ベーコン	牛乳	人参	玉葱 白菜	じゃが芋	サラダ油					
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド					
19 (木)	職員研修のため給食なし												
20 (金)	○	はちみつトースト		牛乳			食パン グラニュー糖 はちみつ メープルシロップ	バター マーガリン	800	27.5	28.7	2.74	
		豆乳入りコーンポタージュ	ひよこ豆 豆乳 鶏肉	チーズ	人参 ほうれん草	玉葱 コーン缶	生クリーム パター サラダ油						
		ひじきとじゃが芋のサラダ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油					
		♪アセロラゼリー					アセロラゼリー						
23 (月)	○	ご飯		牛乳			米 麦		804	28.5	19.4	2.99	
		チゲ豆腐	みそ 豆腐 豚肉		にら	生姜 玉葱 にんにく キムチ 干し椎茸	でん粉 こんにゃく きび砂糖	ごま油 サラダ油					
		切干大根の中華サラダ			人参	キャベツ きゅうり 切干し大根	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
		卵と春雨のスープ	卵		チンゲン菜 人参	長葱	でん粉 春雨						
		フルーツ寒天		寒天缶		みかん缶 バイン缶 黄桃缶	カクテルゼリー						
24 (火)	○	おきりこみうどん	油揚げ 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	長葱 白菜 ほうしめじ	きしめん 里芋	サラダ油	799	33.2	26.0	2.20	
		ぶり大根	鱈		人参	生姜 大根 たけのこ	米粉 でん粉 こんにゃく 砂糖 きび砂糖	大豆油					
		抹茶蒸しパン	小豆				蒸しパンミックス						
		大豆小魚	大豆	煮干し									
25 (水)	○	ご飯		牛乳			米 麦		747	31.6	23.2	2.79	
		はたはたの米粉唐揚げ		はたはた			米粉	大豆油					
		辛子和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖						
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ 鶏肉	ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸	こんにゃく きび砂糖	サラダ油					
		豆腐と卵のみそ汁	豆腐 みそ 卵	わかめ	人参	玉葱							

受験生  
応援献立

1年4組 崎山 遥さんが  
立てた献立です。  
「風邪に負けない! 栄養  
満点な給食!」

1/24-1/30  
全国学校給食週間



# 予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
26 (木)	○	♪2色揚げパン (ココア・きな粉)	きな粉	牛乳			コッペパン 砂糖 ココア	大豆油	816	33.0	26.2	2.81
		チリコンカン	大豆 レン豆 豚肉		人参	グリーンピース 玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋	サラダ油				
		すき昆布サラダ		昆布	人参	キャベツ きゅうり	春雨 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		いちご				いちご						
27 (金) ★	○	ご飯		牛乳			米 麦		777	35.6	21.0	2.30
		鮭のちゃんちゃん焼き	みそ 鮭		人参 ビーマン	キャベツ 生姜 玉葱	でん粉 きび砂糖	バター				
		野菜の磯和え		のり	人参 ほうれん草	もやし		ごま				
		♪せんべい汁	鶏肉		人参	ごぼう 長葱 ぶなしめじ	しらたき 里芋 南部	ごま油 サラダ油				
30 (月)	○	ご飯		牛乳			米 麦		801	38.3	19.2	2.67
		さんが焼き	みそ 鰯 鶏肉 卵		しそ	生姜 長葱	でん粉					
		おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ もやし						
		せいがく餅汁			かぶ(葉) 人参 ほうれん草	かぶ 長葱	せいがくもち					
		ぼんかん				ぼんかん						
		いり大豆	大豆									
31 (火)	○	ツナピラフ	ライトツナフレーク	牛乳	人参	玉葱 コーン缶	米 麦 きび砂糖	サラダ油	887	31.1	28.8	2.37
		♪野菜チップス			人参 かぼちゃ		じゃが芋 さつま芋	大豆油				
		♪ミネストローネ	大豆 ベーコン 豚肉		トマト缶 人参 パセリ	キャベツ 玉葱 にんにく	マカロニ 砂糖	サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				

北海道の郷土料理

青森県の郷土料理

千葉県郷土料理

1年2組 齊藤 あかりさんが立てた献立です。「郷土料理～寒さに負けない献立～」

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2.5g未満です。

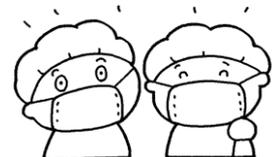
平均栄養量	804	32.2	24.4	2.68
-------	-----	------	------	------

★ 1年生が家庭科「栄養バランスの良い献立を考えよう」の授業で作成した献立を給食で実施します。クラス・氏名・献立のテーマを紹介しています。

## 3年生 リクエストメニュー

3年生を対象にリクエストメニューのアンケートを実施しました。リクエストが多かったメニューを3学期の給食に取り入れていきます。リクエストメニューには♪がついているので、チェックしてみてください。リクエストの多かったメニューは表のとおりです。

	主食	主菜	副菜	汁物	その他
1位	ご飯(白飯)	唐揚げ	野菜チップス	豚汁	フルーツポンチ
2位	カレーライス	揚げ餃子	茎わかめのサラダ	ミネストローネ	アセロラゼリー
3位	揚げパン	シチュー いかのかりん揚げ	のりしめじ チヨレギサラダ	せんべい汁 たまごスープ	チョコロス



## 今月は全国学校給食週間があります

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、菜の漬物