

1月予定献立表

柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I n t e r n e t	たん ぱ く し つ	し し つ	し ょ く え ん そ う と う り ょ う
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g
9 (金)	○	ななきはん 七草ご飯 さばてや 鱈の照り焼き きりぼしだいこん うまに 切干大根の旨煮 しらたま ぞうに 白玉みそ雑煮 きな粉豆	ぎゅうにゅう／ 鯖 油揚げ みそ 鶏肉 大豆 きな粉	なすな 菜めしの素 人参 さやいんげん 切干し大根 小松菜 人参 大根 長葱	米 麦 でん粉 きび砂糖 きび砂糖 サラダ油 白玉餅 里芋 砂糖	657	29.2	19.7	2.28
							七草献立		
							鏡開き献立		
13 (火)	○	じゃーちゃんとうふどん はん 家常豆腐 〔ご飯〕 〔具〕 わかめスープ (うずら卵入り) フルーツ和え だいずこさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ 厚揚げ みそ 豚肉 わかめ うずら卵 大豆 煮干し	チンゲン菜 人参 キャベツ 生薑 たけのこ にんにく 長葱 干し椎茸 人参 大根 長葱 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油 ごま ごま油	616	25.2	21.8	2.31
14 (水)	○	はん ご飯 ししゃもの唐揚げ にく 肉じゃが だいこん する 大根のみそ汁 ネーブルオレンジ だいず いり大豆	ぎゅうにゅう／ ししゃも 青大豆 豚肉 油揚げ みそ わかめ 大豆	人参 たけのこ 玉葱 干し椎茸 小松菜 大根 長葱 ネーブルオレンジ	米 麦 米粉 でん粉 大豆油 じゃが芋 こんにやく きび砂糖 サラダ油	621	26.6	21.6	2.23
15 (木)	○	しょうゆラーメン 〔麺〕 〔具〕 さつま芋の中巻和え だいこん 大納言バターケーキ だいずこさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ わかめ 豚肉 牛乳 大豆 煮干し	人参 ほうれん草 生薑 玉葱 にんにく 長葱 もやし 人参 きゅうり 人参 玉葱 白菜 マッシュルーム みかん	中華麺 サラダ油 さつま芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 ミックス粉 バター 甘納豆	641	23.1	22.0	2.61
16 (金)	○	はん ご飯 さけ 鮭のみそマヨネーズ焼き あおだいず ひじきと青大豆のサラダ クリームスープ みかん	ぎゅうにゅう／ みそ 鮭 青大豆 ひじき ひよこ豆 豆乳 鶏肉 牛乳	玉葱 キャベツ きゅうり 玉葱 人参 玉葱 白菜 マッシュルーム	米 麦 マヨネーズ(卵不使用) きび砂糖 ごま油 サラダ油 米粉 じゃが芋 サラダ油	654	30.5	22.2	1.93
19 (月)	○	はん わかめご飯 あじ 鱈のカレー揚げ い ツナ入りのないうらサラダ みそかきたま汁 くどうまめ 黒糖豆	ぎゅうにゅう／ わかめ 鯖 ライトツナフレーク みそ 豆腐 卵 大豆	生薑 にんにく 人参 赤ピーマン 枝豆 きゅうり コーン缶 レモン果汁 小松菜 人参 長葱 えのきたけ	米 麦 ごま 米粉 でん粉 大豆油 じゃが芋 オリーブ油 サラダ油 でん粉 でん粉 黒砂糖	638	28.6	21.4	2.37
20 (火)	○	はん ポークカレーライス 〔ご飯〕 〔具〕 もやしと春雨のサラダ りんご だいずこさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 豚肉 大豆 煮干し	人参 ほうれん草 生薑 玉葱 にんにく 人参 きゅうり もやし りんご	米 麦 小麦粉 じゃが芋 サラダ油 春雨 きび砂糖 サラダ油	656	23.3	20.4	1.91
21 (水)	○	プルコギチャーハン いも ちゅうかあ じゃが芋の中華和え たまご 卵スープ ヨーグルト ココア豆	ぎゅうにゅう／ 豚肉 豆腐 卵 ヨーグルト 大豆	人参 ピーマン 生薑 玉葱 にんにく きゅうり もやし チンゲン菜 人参 たけのこ 長葱 きくらげ	米 麦 きび砂糖 ごま油 サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油 でん粉 ごま油 砂糖	612	24.2	18.4	2.26
22 (木)	○	はいが 胚芽パン ふゆあじ 冬のクリームシチュー わかめとコーンのサラダ りんご こさかな 小魚	ぎゅうにゅう／ 青大豆 鶏肉 牛乳 わかめ 煮干し	かぶ(葉) 人参 かぶ 玉葱 白菜 ほんしめじ 人参 キャベツ 玉葱 コーン缶 りんご	胚芽パン 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油 きび砂糖 サラダ油	618	24.2	25.5	2.42

1月予定献立表

柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか おもに体をつくるものになる	みどり おもに体の調子を整えるものになる	きいろ おもにエネルギーのもとになる	I値 Kcal	たんぱく しつ g	しつ g	しょくえん りょう g
23 (金)	○	うめはん 梅ご飯 とりにく 鶏肉のごまみそ焼き じゃが芋のきんぴら かきたま汁 スイーツプリング だいずこさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ みそ 鶏肉 鶏肉 豆腐 わかめ 卵	梅干し 生姜 にんにく 長葱 さやいんげん 人参 ごぼう 小松菜 人参 長葱 えのきだけ スイーツプリング	米 麦 きび砂糖 ごま じゃが芋 ごんにやく きび砂糖 サラダ油 でん粉	602	29.7	16.6	2.28
6年生の考えた献立									
26 (月)	○	はん ご飯 あじつ 味噌汁のり さけしおや 鮭の塩焼き ごまあえ えいよう 味噌すいとん ぼんかん だいずこさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ のり 鮭 油揚げ 鶏肉 大豆 煮干し	小松菜 人参 キャベツ 人参 ほうれん草 長葱 白菜 干し椎茸 ぼんかん	米 麦 きび砂糖 ごま ごま 小麦粉 でん粉	610	32.0	15.1	1.81
全国学校給食週間 学校給食の始まり献立									
27 (火)	○	はん ご飯 いわかばや 鰯の蒲焼き かぶのころころ和え さつま芋のみそ汁 ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう／ 鰯 油揚げ みそ	生姜 かぶ(葉) 人参 かぶ きゅうり 玉葱 コーン缶 ごぼう 長葱 白菜 しめじ ネーブルオレンジ	米 麦 米粉 でん粉 きび砂糖 ごま 大豆油 サラダ油 さつま芋	631	22.9	21.2	2.08
全国学校給食週間 千葉県産を多く使った献立									
28 (水)	○	パンネのトマトソース【パスタ】 【ソース】 だいず 大豆サラダ てんぷ 手作りチョコチップスコーン こさかな 小魚	ぎゅうにゅう／ 豚肉 大豆 牛乳 煮干し	トマト缶 人参 パセリ トマトピューレ 玉葱 にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし	マカロニ オリーブ油 サラダ油 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 小麦粉 砂糖 バター チョコレート	633	25.0	25.0	2.32
全国学校給食週間 田中小人気献立									
29 (木)	○	オムライス【はん ご飯】 【エッグシート】 ゆで野菜のごまサラダ じゃが芋と鶏肉のスープ ひとくちぶどうゼリー いり大豆 だいず	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 シートエッグ 鶏肉 大豆	人参 ビーマン 玉葱 小松菜 人参 生姜 コーン缶 もやし チンゲン菜 人参 玉葱 はるか	米 麦 サラダ油 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 じゃが芋 サラダ油 ゼリー	602	22.9	19.4	2.37
全国学校給食週間 田中小人気献立									
30 (金)	○	ココア揚げパン ポトフ バジルドレッシングサラダ はるか(かんきつ果物) だいずこさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ 豚肉 ベーコン 青大豆 大豆 煮干し	かぶ(葉) 人参 かぶ キャベツ セロリ 玉葱 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 はるか	コッペパン グラニュー糖 きび砂糖 大豆油 じゃが芋 サラダ油	593	24.8	21.6	2.09
全国学校給食週間 田中小人気献立									

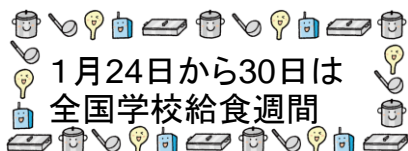
※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

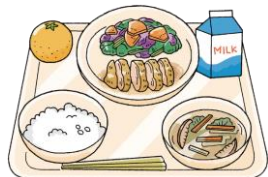
※ハム・ベーコン・ソーセージ・フランクフルトは、豚肉使用、卵・乳不使用のものを使用しています。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcalあたり、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

平均栄養量	626	26.1	20.8	2.22
-------	-----	------	------	------



1月24日から30日は
全国学校給食週間



給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

家族で給食について 語り合ってみませんか



好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるかもしれません。

6年生が家庭科の授業で給食の献立を考えました！12月から登場しています。他の学年も楽しみにしています。これからも6年生が考えた献立が給食にできる予定です。お楽しみに！！

知っているかな 学校給食の歴史

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