



# 1月学校給食献立表

※都合により献立や材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。

～あけましておめでとう  
ございます～  
給食室では、今まで以上に力をあわせて、皆さんに喜んでもらえる給食づくりをめざしていきます。



日(曜日)エネルギーたんぱく質	8(水) 867kcal 26.0g	9(木) 766kcal 29.4g	10(金) 815kcal 32.6g
献立名	・カレーライス ・牛乳 ・野菜サラダ ・福神漬け ・花みかん	・いりこなめし ・牛乳 ・のっぺい汁 ・根菜のつくね ・紅白あえ	・ごはん ・牛乳 ・じゃがいものそぼろ煮 ・かれのい薬味ソースがけ ・即席漬け

主な食材	赤色の食品 体をつくる 黄色の食品 熱や力のもとになる 緑色の食品 体の調子を ととのえる	牛乳、豚肉、ハム 麦ごはん、じゃがいも、油 たまねぎ、人参、キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー、みかん	牛乳、鶏肉、ホタテ、かまぼこ、いりこ、大豆 ごはん、さといも、マヨネーズ 人参、大根、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、きぬさや	牛乳、豚肉、かれい ごはん、じゃがいも、砂糖、油 たまねぎ、人参、さやいんげん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、かぶ
------	---	--	--	---

13(月) 成人の日	14(火) 839kcal 30.1g ・ごはん ・牛乳 ・白玉汁 ・ブリフライ(タレつき) ・ごまあえ	15(水) 825kcal 30.6g ・背割りコッペパン ・牛乳 ・野菜スープ ・チリコンカン ・クリームフルーツあえ	16(木) 757kcal 27.3g ・ごはん ・のりの佃煮 ・牛乳 ・きのこ汁 ・ササミチーズフライ ・アーモンドキャベツ	17(金) 804kcal 36.5g ・ごはん ・牛乳 ・みそかきたま汁 ・さばのごま焼き ・キャベツと厚揚げのみそ炒め
------------	---	---	---	--

成人の日	牛乳、ぶり、鶏肉、かまぼこ、油揚げ ごはん、さといも、白玉、ごま、油、砂糖 ごぼう、人参、えのき、ねぎ、ほうれん草、もやし、干しいたけ	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、チーズ、生クリーム パン、じゃがいも、油、砂糖 たまねぎ、人参、キャベツ、ねぎ、チンゲン菜、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	牛乳、油揚げ、鶏肉、チーズ、のり、みそ ごはん、じゃがいも、アーモンド、油 キャベツ、ほうれん草、人参、大根、なめこ、しめじ	牛乳、豆腐、卵、さば、厚揚げ、豚肉、みそ ごはん、じゃがいも、油、砂糖 人参、えのき、小松菜、キャベツ、チンゲン菜、干しいたけ
------	---	---	--	---

20(月) 747kcal 28.7g ・五穀米入りごはん ・牛乳 ・わかめのみそ汁 ・いかの竜田揚げ ・ごまびたし	21(火) 827kcal 27.5g ・豚キムチ丼 ・牛乳 ・豆腐スープ ・大根サラダ	22(水) 721kcal 34.1g ・塩おにぎり ・牛乳 ・いも煮風汁 ・塩鮭 ・たくわんあえ	23(木) 736kcal 26.0g ・ツナピラフ ・牛乳 ・駿河湾産桜えびボールスープ ・富士山世界遺産コロッケ ・グリーンサラダ	24(金) 818kcal 32.3g ・ごはん ・牛乳 ・スキー汁(さつまい) ・さんまのおろし煮 ・きりざい(納豆あえ)
---	--	--	--	---

かみかみメニュー	牛乳、豚肉、豆腐、わかめ、なると巻き、ハム 麦ごはん、かたくり粉、砂糖、油 人参、たまねぎ、きくらげ、もやし、キムチ、しめじ、ねぎ、にら、大根、きゅうり	山形県由来の献立 牛乳、豚肉、厚揚げ、鮭 ごはん、ごま、さといも、砂糖 きゅうり、キャベツ、たくわん、人参、ねぎ、さやいんげん	静岡県(富士山にちなんだ献立) 牛乳、えび、ツナ、かまぼこ、ベーコン ごはん、じゃがいも、油 人参、たまねぎ、マッシュルーム、白菜、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	上越・魚沼の郷土料理 牛乳、さんま、豆腐、豚肉、かまぼこ、納豆、チーズ ごはん、さつまいも、ごま 大根、人参、ごぼう、ねぎ、小松菜、たくわん
----------	--	--	---	---

27(月) 853kcal 33.6g ・わかめごはん ・牛乳 ・コーンスープ ・鶏肉のから揚げ ・のり酢あえ ・プリン	28(火) 809kcal 29.0g ・ごはん ・ヤスダ飲むヨーグルト ・豚汁 ・ハンバーグ ・シーザーサラダ	29(水) 880kcal 30.2g ・米粉きなこ揚げパン ・牛乳 ・ミネストローネ ・スコッチエッグ ・りんごサラダ	30(木) 844kcal 37.8g ・ごはん ・牛乳 ・もずく汁 ・さばのみそ煮 ・春雨の炒め物 ・クレープ	31(金) 830kcal 32.3g ・そぼろごはん ・牛乳 ・春雨スープ ・春巻 ・カレーもやし
--	---	---	--	---

1年生希望献立	2年生希望献立	3年生希望献立	牛乳、鶏肉、ツナ、卵、わかめ、のり ごはん、油、砂糖 ほうれん草、もやし、人参、えのき、たまねぎ、コーン	ヨーグルト、豚肉、豆腐、ベーコン ごはん、じゃがいも、クルトン、油 たまねぎ、きゅうり、レタス、キャベツ、ねぎ、ごぼう、大根	牛乳、たまご、鶏肉、ベーコン、きなこ 米粉パン、じゃがいも、マカロニ、アーモンド、油、砂糖 キャベツ、きゅうり、りんご、人参、たまねぎ、セロリ、トマト缶	牛乳、さば、豚肉、もずく、豆腐 ごはん、春雨、砂糖、油 人参、たけのこ、チンゲン菜、えのき、ねぎ	牛乳、鶏肉、卵、ハム 麦ごはん、春雨、油、砂糖、かたくり粉 ほうれん草、もやし、コーン、きくらげ、チンゲン菜、ねぎ
---------	---------	---------	--	--	--	--	---

全国学校給食週間のメニューとして給食委員会がリクエストをとってくれました。今後の給食にも活かしていきたいと思っています。ありがとうございました。



給食 リクエスト給食集計	学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。									
	1-1①	②	③	1-2①	②	③	2-1①	2-2①		
主食	ごはん	わかめご飯、パン	炊き込みご飯	ごはん	めん	わかめご飯	うどん	ごはん	いつもありがとうございます。	
主菜	唐揚げ	鯖の味噌煮	春巻き	ささみチーズフライ	唐揚げ	メンチカツ		ハンバーグ		
副菜	のり酢あえ	春雨炒め	春雨サラダ、おひたし	のり酢あえ	カレーもやし	マカロニサラダ	シーザーサラダ	のり酢あえ		
汁物	味噌汁	シチュー、ワンタンスープ	春雨スープ、カレー	コーンスープ	ミートソース	シチュー	ミートソース	豚汁		
飲み物	安田ヨーグルト	フルーツ牛乳、オレンジジュース、牛乳	ミルク、カルピス、りんごジュース	コーヒー牛乳	オレンジジュース	ヨーグルト	安田ヨーグルト	安田ヨーグルト		
デザート	ハーゲンダッツアイス	プリン、ゼリー	みかん	アイスクリーム	ケーキ	シューアイス	ミルクレープ	クレープ		
	3-1①	②	③	3-2①	②	③	3-3①	②		③
主食	ごはん	パン	オムライス	そぼろごはん	揚げパン	中華麺	米粉パン	そぼろごはん		ごはん
主菜	チキン	ハンバーグ	エビフライ	ハンバーグ	スコッチエッグ	チャーシュー	ささみチーズカツ	スコッチエッグ		カボチャコロッケ
副菜	のり酢あえ	海藻サラダ		のり酢和え	りんごサラダ	春雨サラダ	のり酢あえ	海藻サラダ	シーザーサラダ	
汁物	ミネストローネ	豚汁	春雨スープ	クラムチャウダー	ミネストローネ	味噌汁	クラムチャウダー	シチュー	コーンスープ	
飲み物	オレンジジュース	牛乳	ココア	ヨーグルト	牛乳	オレンジジュース	飲むヨーグルト	オレンジジュース	牛乳	
デザート	クレープ	チョコケーキ	ロールケーキ	プリン	クレープ	アイスクリーム	ケーキ	ゼリー	杏仁豆腐	



