

1月分学校給食献立表

日	曜日	献立名	おもなざいりょう			栄養価 エネルギー-kcal たんぱく質-g	家庭で とってほし い食品
			あかの食品 (おもにからだをつくる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	みどりの食品 (おもにからだのちようしをととのえる)		
9	火	コッペパン		パン		589	豆・豆製 品 果物
		クリームシチュー	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう		
		ブロッコリーとだいずのサラダ ぎゅうにゅう	だいず ツナ ぎゅうにゅう	ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー キャベツ	25.5	
10	水	ごはん		こめ		629	魚介類 海藻類
		ぶたにくとあつあげのいためもの	ぶたにく なまあげ	さとう あぶら ごま	こまつな たまねぎ		
		さつまいものみそしる ぎゅうにゅうりんご	あぶらあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	さつまいも	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ りんご	22.2	
11	木	クロワッサン		クロワッサン		617	卵 牛乳・乳 製品
		ペスタカトーレ	ベーコン えび いか	スパゲティ あぶら	マッシュルーム にんにく たまねぎ えだまめ トマト		
		こまつなサラダ ぎゅうにゅう	ツナ ぎゅうにゅう	あぶら さとう	こまつな キャベツ きゅうり レモンかじゅう	23.5	
お正月こんだて							
12	金	ごはん		こめ		594	いも類 果物
		いわしのうめに こうはくなます	いわしのうめに しらすぼし	ごま さとう	だいこん にんじん		
		ぞうにじる ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	しらたまもち	にんじん ほししいたけ かぶ はくさい ほうれんそう	26.7	
15	月	ごはん		こめ		603	魚介類 海藻類
		まーぼーどうふ ナムル	ぶたにく どうふ あかみそ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ にら しょうが にんにく		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごま さとう ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん	25.6	
16	火	コッペパン マーメレード		パン マーメレード		594	きのこ類 豆・豆製 品
		じゃがいもとベーコンのサラダ	ベーコン	じゃがいも バター	えだまめ		
		とうにゅうスープ ぎゅうにゅう	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	あぶら	にんじん はくさい たまねぎ ブロッコリー	24.6	
17	水	ごはん		こめ		676	種実類 果物
		さけメンチカツ はくさいのゆかりあえ	さけメンチカツ	あぶら	はくさい こまつな ゆかり		
		おおひら ぎゅうにゅう	とりにく なまあげ こうやどうふ ぎゅうにゅう	ごんにやく さといも さとう あぶら	ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ	25.2	
18	木	コッペパン		パン		614	野菜 卵
		ミートボールのケチャップに フルーツのヨーグルトあえ	ミートボール ヨーグルト	マカロニ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう みかんかん バインかん ももかん パナナ ぶどう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.1	
19	金	ごはん		こめ		641	いも類 海藻類
		いかてんぷら しおこんぶあえ	いかてんぷら しおこんぶ	あぶら	きゅうり キャベツ		
		かきたまじる ぎゅうにゅう	どうふ とりにく たまご ぎゅうにゅう	かたくりこ	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	27.7	
愛宕小学校給食週間(1/22~1/26)~山口県産の食材を使った給食です!~							
22	月	いわくにれんこんカレーライス (ごはん いわくにれんこんカレーシチュー)	ぶたにく	こめ		622	魚介類 豆・豆製 品
		だいこんとみずなのサラダ	わかめ ツナ	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ れんこん にんにく グリンピース すりりんご		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごま あぶら さとう	だいこん みずな	21.2	
23	火	こくとうパン		パン くるざとう		601	いも類 果物
		オムレツ はなっこりーのおかかあえ	オムレツ かつおぶし	さとう	はなっこりー もやし キャベツ		
		てつくりにくだんごスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく どうふ ぎゅうにゅう	かたくりこ	たまねぎ しょうが にんじん はくさい ねぎ	28.7	
24	水	ごはん		こめ		625	野菜 海藻類
		さばのみそに いわくにわかだいのつけもの	さばのみそに	さとう	いわくにわかだいこん		
		すいとんじる ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	すいとん さつまいも	はくさい にんじん しろねぎ	25.7	
25	木	セルフサンドイッチ(しょくパン ウスターソース いわくにれんこんコロッケ ポイルキャベツ)		しょくパン		604	肉類 緑黄色野 菜
		やさいスープ	ベーコン どうふ	じゃがいも	はくさい だいこん きくらげ ほうれんそう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.1	
26	金	ごはん		こめ		603	卵 いも類
		ふくちり	ふぐ どうふ とりにく	マロニー	はくさい しろねぎ しゅんぎく にんじん えのきたけ		
		やさいのごまマヨネーズあえ ぎゅうにゅう ぼんかん	ツナ ぎゅうにゅう	ごま ノンエッグマヨネーズ	キャベツ ほうれんそう ぼんかん	27.9	
29	月	ごはん のりつくだに チンジャオロース	のりつくだに	こめ		624	海藻類 種実類
		ピーフンごもくじる	ぎゅうにुक あかみそ	かたくりこ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン		
		ぎゅうにゅう	ベーコン うずらたまご ぎゅうにゅう	ピーフン	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ きくらげ	24.3	
30	火	コッペパン マーシャルビーンズ		パン マーシャルビーンズ		650	果物 豆・豆製 品
		かぶのクリームに きりぼしだいこんのサラダ	えび ぶたにく ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	かぶ にんじん たまねぎ グリンピース		
		ぎゅうにゅう	とりさきみ ぎゅうにゅう	ごま さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	25.4	
31	水	ごはん		こめ		630	緑黄色野 菜 魚介類
		なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく うずらたまご オイスターソース	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ		
		かいそうサラダ ぎゅうにゅう	ツナ かいそうミックス ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり	27.5	

*食材供給の都合により、献立を変更する場合があります。



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
多くの人に知ってもらい、学校給食の充実と発展を目的に定められました。
いつも食べている給食の意義や役割について考えてみましょう。
今年は22日から26日を学校給食週間の献立にしています!



学校給食は1889(明治22)年に、
山形県鶴岡町(現鶴岡市)の
忠愛小学校で出された「おにぎり、
つけもの、塩ぎけ」から始まりました。