



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
以上に力を合わせて、
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		9(木) 660kcal 26.1g	10(金) 689kcal 27.9g	
献立名		<ul style="list-style-type: none"> ・ちらしずし ・牛乳 ・のっぺいじる ・こんさいのつくね ・こうはくあえ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・じゃがいものそぼろに ・かれのいのやくみソースがけ ・そくせきづけ 	
主な食材	赤色の食品	体をつくる	牛乳、とり肉、ホタテ、かまぼこ、大豆、たまご	
	黄色の食品	熱や力のもとになる	ごはん、さといも、マヨネーズ	
	緑色の食品	体の調子を ととのえる	人参、大根、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、きぬさや	
13(月)	14(火) 684kcal 25.3g	15(水) 685kcal 25.6g	16(木) 626kcal 23.2g	17(金) 676kcal 31.1g
成人の日 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・しらたまじる ・ブリフライ(タレつき) ・ごまあえ 	<ul style="list-style-type: none"> ・こめこせわりコッペパン ・牛乳 ・チンゲンサイのスープ ・チリコンカン ・フルーツクリームあえ 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめごはん ・牛乳 ・きのこじる ・ササミチーズフライ ・アーモンドキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそかきたまじる ・さばのごまやき ・キャベツとあつあげのみそいため
	牛乳、ぶり、とり肉、かまぼこ、油揚げ ごはん、さといも、白玉、ごま、油、さとう 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、ぶた肉、大豆、豆腐、粉チーズ パン、じゃがいも、油、さとう たまねぎ、人参、キャベツ、ねぎ、チンゲン菜、フルーツ缶	牛乳、油揚げ、とり肉、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、ぶた肉、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) 636kcal 25.1g	21(火) 659kcal 22.0g	22(水) 657kcal 34.8g	23(木) 671kcal 27.1g	24(金) 683kcal 29.1g
五穀米メニュー <ul style="list-style-type: none"> ・ごこくまいごはん ・牛乳 ・わかめのみそしる ・いかのたつたあげ ・ごまびたし 	地場産野菜 <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・くきなじる ・あがのしさんピーマンのメンチカツ ・きりぼしだいこんのもの 	山形県 <ul style="list-style-type: none"> ・セルフおにぎり ・のり ・牛乳 ・いもにふうじる ・しおざけ ・ゆかりあえ 	上越・魚沼 <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・スキーじる(さつまじる) ・さんまのおろしに ・きりざい(なっとうあえ) 	6年生第2希望献立 <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・もずくじる ・とりにくのから揚げ ・のりずあえ
牛乳、いか、豆腐、わかめ、ちくわ、みそ 五穀米ごはん、じゃがいも、ごま、さとう えのき、ねぎ、キャベツ、ほうれん草、人参	牛乳、ぶた肉、うち豆、さつまあげ、あつあげ、みそ ごはん、さといも、油 人参、くきな、ねぎ、きりぼし大根、さやいんげん、干しいたけ	牛乳、ぶた肉、厚揚げ、さけ、のり ごはん、ごま、さといも、さとう きゅうり、キャベツ、人参、ねぎ、さやいんげん	牛乳、さんま、豆腐、ぶた肉、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	牛乳、とり肉、豆腐、ツナ、のり、もずく ごはん、かたくり粉、油 ほうれん草、もやし、人参、えのき、ねぎ
27(月) 630kcal 24.3g	28(火) 624kcal 25.7g	29(水) 669kcal 22.0g	30(木) 723kcal 19.9g	31(金) 611kcal 22.2g
セレクトデザート <ul style="list-style-type: none"> ・ぶたキムチどん ・牛乳 ・とうふスープ ・だいこんサラダ 	ケネス先生のイギリスの料理 <ul style="list-style-type: none"> ・イングリッシュマフィン ・牛乳 ・ABCマカロニいりミネストローネ ・フィッシュ&チップス ・ベジタブルサラダ 	6年1組希望献立 <ul style="list-style-type: none"> ・ちゅうかまぜごはん ・ヤスタのむヨーグルト ・なめこじる ・はるまき ・カレーもやし 	6年2組希望献立 <ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス ・牛乳 ・かいそうサラダ ・ふくじんづけ ・アップルシャーベット 	招待給食 <ul style="list-style-type: none"> ・ツナピラフ ・牛乳 ・するがわんさんさくらえびボールスープ ・ふじさんせかいさんコロツケ ・グリーンサラダ
牛乳、ぶた肉、豆腐、わかめ、なると巻、ハム 麦ごはん、かたくり粉、さとう、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	牛乳、ベーコン、たら マフィン、マカロニ、じゃがいも、油 キャベツ、人参、きゅうり、赤ピーマン、カリフラワー、コーン	ヨーグルト、ぶた肉、豆腐、ハム 麦ごはん、じゃがいも、油、さとう ほうれん草、なめこ、もやし、たけのこ、コーン	牛乳、ぶた肉、かいそう、ハム 麦ごはん、じゃがいも、油 たまねぎ、ほうれん草、人参、きゅうり、アップルシャーベット	牛乳、えび、ツナ、かまぼこ、ベーコン 麦ごはん、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



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月給食のめあて
感謝の気持ちをもって食べよう



学校給食週間にちなんで、6年生の希望献立やセレクトデザートを取り入れました。学校給食週間は、給食にたずさわる人々の苦勞を知り、感謝の気持ちを育てる週間です。給食を作ってくれる調理員さんや、農家の人など給食にかかわってくれる多くの人たちに感謝しましょう。

