



1月 よていにこんだてひょう



スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・ぐどう

小学生 (3・4年生)	中学生 (2年生)
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
538 kcal 20.7 g 12.0 g 2.6 g	634 kcal 24.1 g 13.3 g 3.5 g
644 kcal 24.7 g 12.5 g 1.9 g	808 kcal 31.1 g 14.0 g 2.5 g
689 kcal 24.0 g 24.9 g 1.6 g	852 kcal 29.4 g 29.7 g 2.1 g
622 kcal 17.6 g 24.3 g 2.8 g	770 kcal 21.2 g 29.5 g 3.7 g
559 kcal 26.3 g 16.4 g 2.5 g	706 kcal 33.5 g 20.1 g 3.1 g
600 kcal 24.5 g 18.8 g 2.9 g	742 kcal 29.5 g 22.0 g 3.8 g
547 kcal 24.6 g 16.2 g 2.1 g	666 kcal 29.8 g 18.9 g 2.6 g
581 kcal 22.9 g 15.6 g 2.4 g	723 kcal 27.3 g 18.1 g 3.1 g
574 kcal 23.2 g 18.1 g 2.4 g	701 kcal 28.1 g 21.3 g 3.1 g
580 kcal 19.1 g 17.8 g 2.7 g	714 kcal 22.9 g 21.2 g 3.3 g
740 kcal 28.6 g 30.6 g 3.0 g	916 kcal 36.8 g 37.6 g 3.8 g
549 kcal 27.6 g 12.0 g 2.9 g	676 kcal 34.9 g 13.7 g 3.6 g
643 kcal 19.0 g 20.5 g 2.1 g	772 kcal 22.2 g 24.2 g 2.5 g
616 kcal 22.5 g 19.5 g 2.5 g	776 kcal 27.5 g 23.3 g 3.3 g
634 kcal 27.4 g 18.7 g 2.7 g	784 kcal 33.4 g 21.7 g 3.3 g
648 kcal 25.3 g 21.5 g 2.8 g	801 kcal 30.8 g 25.6 g 3.6 g

行事等	日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他
しんねん おいわい こんだて	8木	ごもくたいめし	○	精白米,強化麦,さとう	油揚げ,まだい /牛乳	たけのこ,こんにゃく,にんじん,干しいたけ	しょうゆ,さけ, そうだ節
		こうはくなます		さとう,すりごま		だいこん,にんじん	酢,ゆず酢,食塩
		おとうに		もち,さといも	なると,かつお節	にんじん,はくさい,根深ねぎ	しょうゆ,食塩
		たいやき		ブチたいやき			
かがみ びらきの日 こんだて	9金	なめし	○	精白米	牛乳	強化米	菜めし
		ちくわのいそべあげ		薄力粉,なたね油	ちくわ,あおのり		
		やさいのおかかあえ		さとう	かつお節	こまつな,キヤベツ,もやし,にんじん	しょうゆ
		もちいりぜんざい		さとう,もち	あずき		食塩
はたのう食材 こんだて①	13火	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米	
		チリコンカン		サラダ油	ぶたミンチ,大豆	にんにく,コーン,たまねぎ,にんじん	トマトケチャップ,ウスター・ソース,食塩,こしょう,チリ・ペースト
		しょうゆドレッシングサラダ		さとう,サラダ油,ごま油		だいこん,きゅうり,にんじん,キヤベツ	しょうゆ,食塩,酢
		ぶしゃごら		無塩バター,ショコレート,薄力粉,★ふしづかんマークード,さとう	たまご		ピュアココア
あさごはん こんだて	15木	ハヤシライス	○	精白米,強化麦	牛肉 /牛乳	たまねぎ,にんじん,グリセリン,ぶなしめじ,にんにく,トマトピューレ	エビリハヤシソース,ウスター・ソース,トマトケチャップ,コンソメ
		ポテトサラダ		じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	チキンハム	キヤベツ,きゅうり,にんじん	食塩,こしょう
		ほかほかしょうがみぞしる【朝コン】					
		たきこみごはん		精白米,強化麦,サラダ油,さとう	とり肉 /LL牛乳	ごぼう,干しいたけ,こんにゃく	みりん,しょうゆ,さけ
ぼうさい こんだて	16金	かんぶつサラダ	○	はるさめ,さとう,ごま油	ひじき,かつお節	干だしこん	しょうゆ,酢
		こうやどうふとじゃがいものもの		じゃがいも,サラダ油,さとう	こうやどうふ	たまねぎ,にんじん	削り節,しょうゆ,みりん
ごうちの たべもの いっぱいの日	19月	おやこどん	○	精白米,強化麦,さとう	とりミンチ,たまご /牛乳	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ	しょうゆ,みりん,さけ
		ピーマンのおかかあえ		さとう	かつお節	青ピーマン,キヤベツ,もやし,にんじん	しょうゆ
		ほんかん				ほんかん	
20火	20火	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米	
		きびなごのかりんあげ		さとう,かたくり粉,なたね油	きびなご	しょうが,にんにく	しょうゆ,さけ
		はるさめのすのもの		はるさめ,ごま,さとう	わかめ	キヤベツ,きゅうり	酢,しょうゆ
		さつまいものみぞしる		さつまいも	とうふ,油揚げ,みそ	だいこん,こまつな	煮干
カレーの日 こんだて	22木	マーポーどん	○	精白米,強化麦,なたね油,さとう,かたくり粉	ぶたミンチ,赤みそ,とうふ /牛乳	じょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ,干しいたけ	食塩,こしょう,ちゅうかあじ,さけ,しょうゆ
		チヨレギサラダ		さとう,ごま油		もやし,きゅうり,キヤベツ,だいこん,にんにく	しょうゆ,酢,食塩,こしょう
		りんご				りんご	
竹島小 リクエスト こんだて	23金	カレーライス	○	精白米,強化麦,サラダ油,じゃがいも	ぶた肉,ズッキーニ,チーズ /牛乳	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ	食塩,こしょう,エリザベスフレーク,カレーリウ,ウスター・ソース,赤ワイン,しょうゆ
		ハワイアンサラダ		サラダ油		パイン,きゅうり,キヤベツ	酢,食塩,こしょう
		わかめごはん					
		わふうからあげ		かたくり粉,なたね油			
きゅうしょくの はじまり こんだて	26月	げんきサラダ	○	さとう	とり肉		食塩,さけ,しょうゆ,ゆず酢
		たまごスープ		チキンハム,きざみ昆布,かつお節	きゅうり,キヤベツ,にんじん,トマト,コーン	食塩,こしょう,酢,しょうゆ	
		チヨコクレープ		かたくり粉	たまご,わかめ	たまねぎ,ねぎ	食塩,しょうゆ,コンソメ
				チヨコクレープ			
れいとう コロッケ きねん こんだて	27火	せんべい	○	精白米,強化麦	おにぎりのり /牛乳		
		さけのしおやき		サケ			食塩
		はくさいのゆずあえ		さとう	かつお節	きゅうり,はくさい	ゆず酢,酢,しょうゆ,食塩
		すいとんじる		すいとん,さつまいも	油揚げ,みそ,白みそ	にんじん,だいこん,ほうれんそう	煮干,しょうゆ
ていばん メニュー こんだて	28水	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米	
		カレーコロッケ		カレーコロッケ,なたね油			
		かみかみきゅうりもみ		ごま,さとう	さきいか,わかめ	きゅうり,キヤベツ,にんじん,干だいこん	酢,しょうゆ,食塩
		きんぴらごぼう		サラダ油,さとう,ごま	油揚げ,さつまいげ	ごぼう,にんじん,糸昆布	しょうゆ,さけ
はたのうの 食材 こんだて②・なつ かしのクリア こんだて	29木	ターメリックライス	○	精白米,強化麦	牛乳		ターメリック,コンソメ
		コーンクリームシチュー		サラダ油,じゃがいも	とり肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,コーン缶(クリーム),アロコリー	ホワイトルウ,食塩,こしょう
		ツナサラダ		サラダ油	ツナ	キヤベツ,たまねぎ,にんじん	酢,食塩,こしょう
		ミルメークコーヒー		ミルメークコーヒー			
にんき メニュー こんだて	30金	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米	
		オーロラクジラ		薄力粉,かたくり粉,なたね油,さとう	くじら肉	じょうが	しょうゆ,トマトケチャップ,ウスター・ソース
		コールスローサラダ		サラダ油		キヤベツ,にんじん,コーン,トマト,パセリ	酢,食塩,こしょう
		じゃがいもとはくさいのみぞしる		じゃがいも	油揚げ,みそ	はくさい,えのきだけ,ねぎ	そうだ節
せんべい メニュー こんだて	31木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米	
		とうふハンバーグ		パン粉	とりミンチ,ぶたミンチ,とうふ,たまご,ズッキーニ	たまねぎ,アップルソース	食塩,こしょう,ウスター・ソース,トマトケチャップ
		マカロニサラダ		マカロニ,ノンエッグマヨネーズ,さとう		きゅうり,にんじん,たまねぎ,キヤベツ	食塩,こしょう,酢
		ABCスープ		マカロニ,じゃがいも	ベーコン	たまねぎ,いんげん,コーン,トマトピューレ	コンソメ,食塩,こしょう,トマトケチャップ

*材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。



今月は全国学校給食週間があります

全國学校給食週間は、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年に貧困児童に対する食事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、栄養バランスが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を学ぶことができます。感謝しながら食べましょう。

</div