

1月分 給食献立予定表

相馬市立日立木小学校

日付	こ ん だ て め い	カロリー (kcal) タンパク(g)	脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う						
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
11 (火)	ポークカレー 牛乳 大根サラダ 元気ヨーグルト	676 29	19.1 2.09	豚肉 じゃこ ヨーグルト	牛乳 ツナ 粉チーズ	玉ねぎ にんにく 大根 みずな	人参 生姜 きゅうり ドレッシング	給食精米 大麦 ごま油 サラダ油	強化米 じゃが芋 ごま	
12 (水)	カミングさんまる30献立									
	塩タン麺 牛乳 煮干しと青大豆の揚げ煮 みかん	680 28.1	17.9 2.07	豚肉 牛乳 大豆	なると こうなご	たけのこ 人参 にら きくらげ	もやし キャベツ ねぎ コーン	中華めん さつま芋 白絞油 水飴	サラダ油 でん粉 上白糖 ごま	
13 (木)	鉄分アップ献立									
	コッペパン マーマレードジャム 牛乳 シーザーサラダ ブイヤベース風スープ	620 28.7	20.6 1.77	牛乳 鶏肉 いか短冊 あさり	ベーコン むきえび ほたて	セロリ パセリ きゅうり トマト缶	にんにく キャベツ 玉ねぎ 人参	コッペパン ジャム オリーブオイルドレッシング じゃがいも		
14 (金)	肉そぼろ丼 牛乳 からし和え 打ち豆汁	617 27.9	19 2.42	大豆 味噌 鶏挽肉 かまぼこ	かつおぶし 豚ひき肉 牛乳 油揚げ	小松菜 筍水煮 ごぼう 人参	ねぎ 生姜 しいたけ 玉ねぎ	給食精米 強化米 サラダ油	大麦 三温糖 さといも	
17 (月)	カルシウムアップ献立									
	麦ごはん 牛乳 五目納豆 すき焼き煮 ブロッコリーサラダ	663 30.9	25.6 1.68	牛乳 チーズ 豚肉 ロースハム	なっとう かつお節 焼きとうふ	キャベツ 人参 ねりうめ えのきたけ	ほうれん草 こねぎ しらたき しゅんぎく	給食精米 大麦 サラダ油	強化米 上白糖 マヨネーズ	
18 (火)	ごはん 牛乳 さわらの西京焼 紅白なます 白玉ぞう煮	670 28.4	16.1 2.26	牛乳 みそ 油揚げ	さわら切身 鶏肉 かつおぶし	大根 ごぼう 干しいたけ	人参 小松菜 せり	給食精米 上白糖	大麦 白玉だんご	
19 (水)	ミートソーススパゲティ 牛乳 ひじきのサラダ	630 27.6	19.4 2.97	豚肉 牛乳 チーズ	粉チーズ 干ひじき	玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ	人参 セロリ ホルトマト きゅうり	ソフトめん バター ドレッシング		
20 (木)	ツナポテトサラダパン 牛乳 タンドリーチキン わかめのスープ	677 31.2	28.4 2.58	牛乳 ヨーグルト わかめ	鶏肉 ツナ とうふ	生姜 人参 玉ねぎ コーン	にんにく きゅうり ねぎ もやし	食パン ジャがいも マヨネーズ いらごま		
21 (金)	ごはん 牛乳 たらのカップ焼 ごま和え きりたんぽ汁	605 29.7	13 1.87	鶏肉 牛乳	凍り豆腐 かつおぶし たら切身	パセリ もやし 大根 干しいたけ	ほうれん草 人参 ごぼう ねぎ	バター 上白糖 サラダ油 強化米	すりごま きりたんぽ 給食精米	
全国学校給食週間 (1月24日～1月30日)										
24 (月)	山形県のお寺にあった小学校で貧困児童に僧侶らが無償で提供したのが、始まりとされています。最初の献立は「おにぎり・塩鮭・漬物」だったそうです。		610 30.6	14.9 2.27	牛乳 卵 かつおぶし	秋鮭 鶏肉	大根 だいこん葉 ごぼう ねぎ	きゅうり 人参 こんにゃく	給食精米 強化米 いらごま 白玉粉	大麦 ゆかり 薄力粉
25 (火)	昭和51年米飯給食が導入され、メニューが多様化し献立内容が充実してきました。カレーライスなどの米飯メニューが人気となりました。たこ飯は地元食材を使ったメニューで郷土の料理として給食に登場します。									
	そうま☺うまうま献立		685 24.1	27.4 2.61	たこ 大豆 きざみのり とうふ	牛乳 ちくわ 豚肉 味噌	小松菜 もやし 大根 ごぼう	人参 こんにゃく はくさい ねぎ	給食精米 上白糖 里芋	強化米 いらごま サラダ油
26 (水)	昭和60年頃から「ソフトめん」が給食に登場しました。学校給食向けに開発され、袋から出しためんをミートソースや汁に絡めて食べます。現在は、ソフトめん・中華めんのどちらも給食メニューとして子どもたちが楽しみにしています。		660 30.2	18.7 3.29	ぶた肉 牛乳 さつまあげ	鶏肉 油揚げ	もやし キャベツ コーン きくらげ	ねぎ 人参 メンマ 生姜	中華めん ゼリー	上白糖
27 (木)	昭和21年食料不足で栄養が足りない日本の子どもたちのために、アメリカから脱脂粉乳や小麦粉などの食料が送られ昭和25年頃にコッペパンが給食に登場しました。現在、給食に登場するきなこ揚げパンは給食の人気メニューです。		678 23.3	26.4 4.04	牛乳 ハム	豚肉 きなこ	人参 キャベツ	玉ねぎ きゅうり	コッペパン サラダ油 上白糖 ジャがいも マカロニ マヨネーズ ドレッシング	
	平成17年「食育基本法」が公布され、子どもたちが食に関する正しい知識や地産地消などについて学べるよう、学校給食が生きた教材として活用される重要な役割を果たしています。毎月19日の「食育の日」に「日本型食生活」を献立にとり入れています。		624 26.2	19.5 2.12	牛乳 ちくわ	とり肉 貝柱	にんにく 小松菜 コーン しらたき	ほうれん草 ぶなしめじ にんじん きくらげ	給食精米 強化米 上白糖 サラダ油	大麦 ごま でん粉 里芋
31 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉のねぎだれかけ 白菜のおひたし のっぺい汁	620 28.4	21.9 2.42	牛乳 とうふ	豚肉 鶏肉 かつおぶし	ねぎ 人参 干しいたけ	ほうれん草 はくさい 大根	給食精米 強化米 さといも	大麦 上白糖 でん粉	

- ・ 材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。
- ・ 表示している栄養素量は、中学年を基準とした値です。
- ・ 今月のお弁当持参日はありません。よろしくお願いたします。

