



# 1月 給食献立予定表

R6.12.23発行 小学校  
那珂川町学校給食センター

ひ に ち	よ う び	こんだてめい <small>※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。</small>	おもなしょくひん（使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。）						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) <small>※牛乳栄養価含む</small>		
			からだをつくる			からだのちょうしをととのえる				エネルギーになる	
			1群 たんぱくしつ 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 むぎしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 くだもの	5群 たんすいかぶつ 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 ししつ 油脂			
まい	にち	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
8	水	【第3学期始業式】 むぎごはん ポークカレー グリーンサラダ とちおとめヨーグルト	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ ニンニク しょうが りんご キャベツ きゅうり いちご	こめ おおむぎ じゃがいも ルウ さとう	あぶら ドレッシング	675 21.5 21.4 2.1		
9	木	ミルクパン メンチカツ こんにゃくサラダ やきそば	とりにく ぶたにく だいすこ	だっしふんにゅう		たまねぎ きゅうり こんにゃく キャベツ	こむぎこ さとう パンこ さとう かたくりこ	ショートニング あぶら	627 24.6 19.0 3.0		
10	金	ごはん いわしのおかか すきやきぶつに フルーツゼリーあえ	いわし (かつおぶし) ぶたにく やきどうぶ とうにゅう		にんじん しゅんぎく	はくさい ねぎ しらたき いちご みかん もも パイン りんご	こめ さとう かたくりこ やきふ さとう さとう	あぶら	679 26.9 21.3 1.8		
14	火	みそラーメン ちゅうかめん ラーメンスープ チキンチーズやき だいすどとブロッコリーのサラダ	ぶたにく		にんじん いら ピーマン パセリ ブロッコリー	もやし たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが きゅうり	こめ おおむぎ さとう パンこ さとう	あぶら ノンエッグマヨ	663 31.3 26.4 2.7		
15	水	やきにくどん むぎごはん やきにくどんのぐ きりほしだいこんのごまあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ごぼう しらたき しょうが きりほしだいこん かんぴょう	こめ おおむぎ さとう さとう じゃがいも	あぶら	613 24.1 18.8 2.5		
16	木	はちみつパン マカロニクリームに(馬頭小) マカロニグラタン(馬頭東・小川小) ひじきのサラダ レモンゼリー	とりにく ベーコン まぐろツナ	ぎゅうにゅう チーズ(グラタン) ひじき	ほうれんそう にんじん	たまねぎ マッシュルーム いんげんまめ キャベツ コーン レモン	こむぎこ さとう はちみつ マカロニ ルウ さとう みずあめ さとう	ショートニング マーガリン ごまあぶら ごま	659 26.0 22.3 2.3		
17	金	【食育の日献立】 ごはん さばみそやき じゃがいもそぼろに こうやどうぶのいなかじる	さば ぶたにく こうやどうぶ	だっしふんにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん キャベツ しょうが	こめ さとう じゃがいも さとう	あぶら	604 25.7 19.1 1.9		
20	月	ごはん いかてんぷら・てんどんのたれ ほうれんそうのおひたし さつまじる	いか (かつおぶし) ぶたにく		ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ	こめ こむぎこ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら	617 21.8 18.1 2.2		
21	火	しょくパン りんごジャム プレーンオムレツ かいそうサラダ ポークビーンズ		だっしふんにゅう		りんご きゅうり キャベツ こんにゃく たまねぎ いんげんまめ	こむぎこ さとう さとう みずあめ かたくりこ じゃがいも さとう	ショートニング あぶら	633 25.3 23.2 3.0		
22	水	むぎごはん ホッケてりやき なまあげみそいため こんさいごまじる	ホッケ なまあげ ぶたにく あぶらあげ		にんじん にんじん	キャベツ しいたけ たけのこ ニンニク だいこん ごぼう ねぎ	こめ おおむぎ さとう さとう さといも	あぶら あぶら ごま あぶら	620 27.7 21.4 2.6		
23	木	コロッケパン まるパン ぶたにくコロッケ ちゅうのうソース コールスローサラダ かぼちゃのシチュー	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ いんげんまめ	こむぎこ さとう じゃがいも さとう パンこ こむぎこ さとう ルウ	ショートニング あぶら ノンエッグマヨ マーガリン	652 21.7 25.9 3.0		
24	金	【馬頭小学校6-2リクエスト献立】 わかめごはん とりのからあげ② はるさめサラダ ワンタンスープ いちごクレープ	とりにく たまご ハム ぶたにく なると とうにゅう	わかめ	にんじん にんじん ほうれんそう	しょうが もやし きゅうり ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが いちご レモン	こめ こむぎこ かたくりこ はるさめ さとう ワンタンのかわ こめこ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら あぶら	731 23.3 27.3 3.4		
27	月	【地産地消献立】 ごはん ほんもろこのりしおからあげ④ ごもくきんぴら ゆばのみそしる		ほんもろこ あおのり	にんじん こまつな	ごぼう まこもたけ しいたけ ねぎ	こめ こめこ さとう	あぶら ごま あぶら	608 27.7 20.3 2.0		
28	火	【地産地消献立】 けんさんこむぎコッペパン メープルジャム スペインふうオムレツ かんぴょうサラダ ミートボールブラウンシチュー	たまご とりにく	だっしふんにゅう	ほうれんそう	たまねぎ かんぴょう キャベツ コーン えだまめ たまねぎ ニンニク しょうが	こむぎこ さとう メープル さとう じゃがいも さとう かたくりこ じゃがいも ルウ さとう	ショートニング あぶら ドレッシング ごま あぶら	641 24.9 23.7 30.0		
29	水	【馬頭中学校1-1作成献立】 ごはん さけのしおやき ポテトサラダ やさいスープ みかんゼリー	さけ ハム ウインナー		にんじん にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん みかん	こめ じゃがいも さとう		617 23.6 19.5 1.9		
30	木	【地産地消献立】 こくとうパン スパゲティポロネーゼ ブロッコリーサラダ とちあいか②		だっしふんにゅう	にんじん トマト	たまねぎ ニンニク キャベツ コーン いちご	こむぎこ さとう こくとう スパゲティ ルウ	ショートニング あぶら ドレッシング	618 24.6 19.3 2.2		
31	金	キムたくごはん むぎごはん キムたくごはんのぐ にらまんじゅう② けんちん汁	ぶたにく ぶたにく とうふ あぶらあげ		にら にら	はくさい にんじん だいこん りんご キャベツ ねぎ ニンニク しょうが だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ おおむぎ ごまあぶら ごま こむぎこ さといも	あぶら ごまあぶら あぶら	616 24.8 19.3 2.8		

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g  
★1月の平均栄養量 エネルギー640kcal たんぱく質25.0g 脂質21.5g 塩分2.5g  
※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、しゅんぎく、にら、ねぎ、ほうれんそう(いちご)、しいたけ、いちご、ぶたにく(いちご)

今年(へい)年!

へいは食べるときに獲物を丸のみしますが、  
皆さんはよくかむことを意識して味わって食べましょう。

