



令和2年1月

小学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会)
No. 263

【1月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
学校給食摂取基準	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	20
1月分平均栄養量	646	16.2	30.2	380	3.2	250	0.41	0.59	29

【栄養三色】

色	栄養素	食材
赤 (あ)	たんぱく質・無機質	魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	炭水化物・脂質	穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	ビタミン・無機質	野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。気を付けてしっかり噛んで食べましょう。



品名	数量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
10(金)	ぎゅうにゅう			
すましじる				
すしごはん				
とろつきね	20 (あ)			
とうふ	10 (あ)			
かまぼこ	5 (あ)			
みずな	10 (み)			
えのきたけ	7 (み)			
きんときにんじん	5 (み)			
けずりぶし	2			
だしこんぶ	0.3			
うすくちしょうゆ	3.5			
さけ	1			
みりん	1			
しお	0.15			
こめ	85 (き)			
す	11			
さとう	6.5 (き)			
しお	0.65			
ちらしずし				
こうやどうふ	2 (あ)			
ちりめんじゃこ	2 (あ)			
にんじん	10 (み)			
ごぼう	5 (み)			
れんこん	5 (み)			
さやいんげん	3 (み)			
ほししいたけ	0.2 (み)			
けずりぶし	1			
だしこんぶ	0.2			
さとう	1.6 (き)			
うすくちしょうゆ	2.5			
みりん	2			
きんしたまご	15 (あ)			
ヨーグルト				
ヨーグルト	1 (こ)	619	27.3	16.5
ちらしずし				
ヨーグルト				
やきししゃも				
1びき				
すしごはん				
すましじる				

日	献立	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
13(月)	成人の日	606	18.5	28.9
14(火)	ミニストローネ あげパン	626	24.7	16.1
15(水)	かんとうに からしあえ	680	24.4	19.5
16(木)	カレーライス ひじきのサラダ	670	30.2	25.7
17(金)	こくとうパン			
20(月)	そぼろに ツナとこまつなのサラダ	684	21.9	21.2
21(火)	コッペパン みかんジャム	633	27.1	23.4
22(水)	みそしる ぶりのてりやき	643	27.1	20.2
23(木)	マーボーどうふ しゅうまい	660	25.3	20.7
24(金)	こめパン はっこうにゅう	687	33.6	24.3

リクエストきゅうりよく
磯長小学校
が
かんがえた
こんだてです。

<p>27(月) ぎゆうにゆう</p> <p>とんじる</p> <p>ぶたにく 20 (あ) さつまいも 20 (き) だいこん 15 (み) はくさい 15 (み) にんじん 10 (み) あおねぎ 5 (み) つきこんやく 10 あかみそ 8 (あ) しろみそ 3 (あ) けずりぶし 2</p> <p>わかめごはん</p> <p>こめ 75 (き) たきこみわかめ 2.5 (あ)</p> <p>とりのからあげ</p> <p>とりにく 50 (あ) しょうが 0.8 (み) にんにく 0.02 (み) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 0.8 (き) さけ 0.8 でんぷん 10 (き) あげあぶら 5 (き)</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>チキンハム 5 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) あぶら 0.1 (き) ドレッシング クラス1ぼん (やさしいっぱいわふう)</p> <p>リクエストきゅうしよく 磯長小学校</p> <p>かんがえた こんだてです。</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g</p> <p>712 27.2 23.6</p> <p>とりのからあげ 2~3こ わかめごはん とんじる</p>	<p>28(火) コッペパン ぎゆうにゆう</p> <p>カリフラワーのクリームに</p> <p>とりにく 25 (あ) じゃがいも 35 (き) カリフラワー 25 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) さやいんげん 5 (み) ぎゆうにゆう 20 (あ) こなチーズ 2 (あ) だっしふんにゆう 2 (あ) ばいせんこむぎこ 4 (き) バター 3 (き) あぶら 1.2 (き) とりがらスープ 8 ポークピジョン 3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 0.15 こしょう 0.03 しろワイン 1</p> <p>さんしょくサラダ</p> <p>にんじん 5 (み) ごまつな 10 (み) もやし 20 (み) ドレッシング クラス1ぼん (かおりごま)</p> <p>フルーツミックス</p> <p>みかん(かん) 30 (み) アロエデザート 15 (み) おうとう(かん) 15 (み)</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにく 15 (あ) あぶらあげ 5 (あ) とうふ 10 (あ) じゃがいも 15 (き) ごぼう 10 (み) はくさい 10 (み) あおねぎ 5 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.5 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 3.5 みりん 1 しお 0.2 あぶら 0.2 (き)</p> <p>さばのみそに</p> <p>さばのみそに 120 (あ) おひたし ほうれんそう 30 (み) えのきたけ 7 (み) けずりぶし 0.5 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 0.2 (き) みりん 1 はなかつお クラス1ふくら</p> <p>クラスに1つ ほしがたラッキーにんじんが はいっているよ!</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g</p> <p>602 24.3 20.1</p> <p>コッペパン フルーツミックス さんしょくサラダ カリフラワーのクリームに ごはん ごもくじる</p>	<p>29(水) ごはん ぎゆうにゆう</p> <p>ごもくじる</p> <p>ぶたにく 15 (あ) あぶらあげ 5 (あ) とうふ 10 (あ) じゃがいも 15 (き) ごぼう 10 (み) はくさい 10 (み) あおねぎ 5 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.5 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 3.5 みりん 1 しお 0.2 あぶら 0.2 (き)</p> <p>さばのみそに</p> <p>さばのみそに 120 (あ) おひたし ほうれんそう 30 (み) えのきたけ 7 (み) けずりぶし 0.5 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 0.2 (き) みりん 1 はなかつお クラス1ふくら</p> <p>クラスに1つ ほしがたラッキーにんじんが はいっているよ!</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g</p> <p>634 25.9 21.6</p> <p>さばのみそに おひたし ごはん ごもくじる</p>	<p>30(木) ぎゆうにゆう</p> <p>かやくうどん</p> <p>あぶらあげ 10 (あ) かまぼこ 5 (あ) うどん 60 (き) はくさい 15 (み) にんじん 10 (み) あおねぎ 5 (み) なましいたけ 3 (み) けずりぶし 3 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 4 さけ 1 しお 0.1 みりん 1</p> <p>おにぎり</p> <p>こめ 50 (き) しお 0.3 くろごま 1 (き) しお 0.1 しろみざかなの いそべあげ ホキ 1 (き) さけ 1 あおのり 0.1 (あ) こむぎこ 8 (き) しお 0.1 あげあぶら 5 (き)</p> <p>ささみとこまつなのサラダ</p> <p>ささみフレーク 7 (あ) ごまつな 30 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (やさしいっぱいわふう)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g</p> <p>608 26.9 19.8</p> <p>おにぎり 1こ しろみざかなの いそべあげ かやくうどん</p>	<p>31(金) バーガーパン ぎゆうにゆう</p> <p>スープに</p> <p>とりにく 15 (あ) じゃがいも 40 (き) かぶ 30 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 15 (み) とりがらスープ 8 ポークピジョン 3 セロリー 0.3 (み) しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 しろワイン 2</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ハンバーグ 1こ (あ) ケチャップ 4.3 さとう 0.6 (き) デミグラスソース 1.5 ウスターソース 0.5 のうこうソース 0.6 あかワイン 0.5 でんぷん 0.2 (き)</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>チキンハム 5 (あ) キャベツ 20 (み) きゅうり 5 (み) にんじん 5 (み) きりぼしだいこん 0.5 (み) あぶら 0.1 (き) ドレッシング クラス1ぼん (かおりごま)</p> <p>スライスチーズ</p> <p>スライスチーズ 1 (あ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g</p> <p>626 28.8 23.7</p> <p>バーガーパン スライスチーズ キャベツサラダ ハンバーグ スープに</p>
--	---	---	--	--

令和2年1月 太子町学校給食だより

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん 全国学校給食週間

24日(金)~30日(木)



みなさんと給食センターとのつながりを深め、給食について考えてもらう1週間です。

1月29日の「五目汁」には各クラスに1個「星型ラッキーにんじん」が入っています。給食を作っている調理員さんが思いを込めて一つ一つ型抜きしたものです。おわんの中で見つけた人は、とてもラッキー！探しながら食べてくださいね！
「星型ラッキーにんじん」は食缶の底に沈んでいるかもしれません。よく混ぜて配りましょう。全部よそって食缶を空っぽにして見つけましょう！

リクエスト給食

ねんせい えいよう かんが つく こんだて どうじょう
6年生が栄養を考えて作った献立が登場します！

24日 磯長小学校6年2組

27日 磯長小学校6年3組

もりつけの絵

献立への思いや工夫した点

料理名	家庭科のグループ		おむに作るグループ		おむに作るグループ	
	おむに作るグループ	おむに作るグループ	おむに作るグループ	おむに作るグループ	おむに作るグループ	おむに作るグループ
主食	わかめごはん	パン				
副食	天ぷらのおかず	アム	シチュー	汁	からあげ	ドレッシングサラダ
デザート	いちご					

意見を聞いて改善したところ

感想

もりつけの絵

献立への思いや工夫した点

料理名	家庭科のグループ		おむに作るグループ		おむに作るグループ	
	おむに作るグループ	おむに作るグループ	おむに作るグループ	おむに作るグループ	おむに作るグループ	おむに作るグループ
主食	わかめごはん	米	わかめ			
副食	天ぷらのおかず	とん汁	からあげ	ドレッシング	チキンハム	キャベツにんじん
デザート	いちご					

意見を聞いて改善したところ

感想

1月2月は磯長小学校、3月は山田小学校の6年生が考えた献立が給食で登場します。家庭科の2時間を使い、栄養三色（黄・エネルギーのもと。赤・体をつくるもと。緑・体の調子を整えるもと。）で栄養バランスを考え、五大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミン）がすべてとれるように使う食品を工夫しながら一生懸命考えてくれました。

その中から材料の用意ができるか、給食センターで衛生的に調理できるか、給食時間に合うかなどを考えて献立を選ばせてもらいました。

そのほかにも3学期の給食には6年生のみなさんが考えたメニューがたくさん登場します「ごはん」と「みそ汁」と「おひたし」を組み合わせた和食の献立が多かったです。「揚げパン」「からあげ」や「いかり」などの人気メニュー、来月には初挑戦の「チャーハン」も登場します。楽しみにしていてね。

食事を食べる時や作る時には栄養のバランスを考えましょう！