





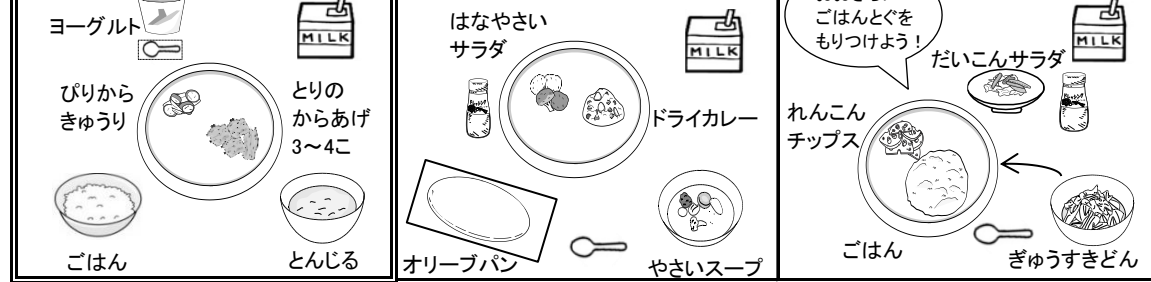
29(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	30(火)	オーリーブパン	ぎゅうにゅう	31(水)	ごはん	ぎゅうにゅう
とんじる	とりのからあげ	やさいスープ	ドライカレー	ぎゅうすきどん	れんこんチップス			
ぶたにく 20 (あ)	とりにく 50 (あ)	ベーコン 15 (あ)	ぎゅうミンチ 20 (あ)	ぎゅうにく 30 (あ)	れんこん 35 (み)			
あぶらあげ 5 (あ)	しょうが 0.8 (み)	じゃがいも 30 (き)	ぶたミンチ 15 (あ)	いとこんにやく 30 (み)	しお 0.2			
だいこん 20 (み)	にんにく 0.02 (み)	たまねぎ 30 (み)	たまねぎ 25 (み)	はくさい 30 (み)	こしょう 0.02			
にんじん 10 (み)	こいくちしょうゆ 2.2	にんじん 15 (み)	にんじん 6 (み)	たまねぎ 20 (み)	でんぶん 4.5 (き)			
ごぼう 10 (み)	さとう 0.8 (き)	ホールコーン 5 (み)	しょうが 0.1 (み)	にんじん 10 (み)	あげあぶら 3.5 (き)			
はくさい 10 (み)	りょうりしゆ 0.8	とりがらすープ 3	にんにく 0.02 (み)	えのきたけ 10 (み)				
つきこんにやく 10 (き)	でんぶん 10 (き)	ポークピヨン 2	こいくちしょうゆ 0.7	こいくちしょうゆ 4.8				
あおねぎ 5 (み)	あげあぶら 5 (き)	うすくちしょうゆ 1	こいくちしょうゆ 0.7	さとう 3.3 (き)				
けずりふし 2		しろワイン 1	ウスターソース 0.7	りょうりしゆ 1				
あかみそ 7 (あ)		しお 0.2	あかワイン 0.8	みりり 0.5				
しろみそ 2 (あ)		こしょう 0.02	トマトケチャップ 3	あぶら 0.2 (き)				
	<b>ぶりからきゅうり</b>		のうこうソース 1.2	けずりふし 2				
	きゅうり 30 (み)		しお 0.1					
	しろごま 0.5 (き)		カレーこ 0.1					
	こいくちしょうゆ 1.4		クミン 0.02					
<b>ヨーグルト</b>	す 0.5	<b>はなやさいサラダ</b>	ターメリック 0.07					
ヨーグルト 1 (あ)	さとう 0.3 (き)	カリフラワー 10 (み)	でんぶん 0.8 (き)					
	トウバンジャン 0.05	ブロッコリー 25 (み)						
	ごまあぶら 0.2 (き)	ホールコーン 5 (み)						
		ドレッシング クラス1ぼん (き)						
		(サウザンアイランド)						

リクエスト給食

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g
922	39.9	30.4

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g
755	33.6	31.2

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g
768	28.6	21.1



# 令和6年1月 太子町学校給食だより

学校給食の意義や役割について理解し、関心を高めてもらう1週間です。

**リクエスト給食 6年生が栄養を考えて作った献立が登場します!**

今年も磯長小学校、山田小学校の6年生が考えた献立が1月2月の給食で登場します。家庭科の授業で習った栄養三色（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。）や五大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミン）がすべてそろった献立になるように一生懸命考えてくれました。みんなが好きなメニューを入れたり、旬の食べ物を使ったりと工夫してくれましたよ。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、給食時間に間に合うかなどを考え、各クラス1名ずつ、献立を選ばせてもらいました。

**19日 磯長小学校6年1組**

から選んだ献立

**25日 磯長小学校6年2組**

から選んだ献立

**29日 山田小学校6年1組**

から選んだ献立

献立への思いや工夫した点  
人気がありそうで栄養バランスが良かった。乙いメニューにしました。

料理名	おむねエネルギーの多い料理	おむねたんぱく質の多い料理	おむねビタミンの多い料理
米粉パン	米粉パン	マヨネーズ	さり
さりのマヨ風味焼き			パセリ
ごぼうサラダ	さとう	ドレッシング	焼きそば
コーンクリームスープ	バター	ベーコン	牛乳
はくさい	はくさい		ホールコーン

意見を聞いて改善したところ  
感想  
思いがたり考えの難いメニューが、みんなが好きなメニューにしてみました。

献立への思いや工夫した点  
みんな大好きなカレーやセソをメニューに入れました。

料理名	おむねエネルギーの多い料理	おむねたんぱく質の多い料理	おむねビタミンの多い料理
わかめご飯	こめ	だし	わかめ
しらすの揚げ物	油	しらす	わかめ
ほうろんそうのサラダ	さとう	さき	ほうろんそう
とんじる	さとう	とん肉	こんにやく
ぶたひし	ぶたひし		こんにやく

意見を聞いて改善したところ  
感想  
給食の献立を考えるのはとても大変な作業でした。

献立への思いや工夫した点  
みんなが大好きなカレーやセソをメニューに入れました。

料理名	おむねエネルギーの多い料理	おむねたんぱく質の多い料理	おむねビタミンの多い料理
ごはん	米		
鶏のからあげ	さとう	油	鶏肉
ぶり			ぶり
きゅうり			きゅうり
豚汁		豚肉	こんにやく
ヨーグルト			ヨーグルト

意見を聞いて改善したところ  
感想  
自分で給食の献立を考えてみるのは、とても楽しかったです。

## 特別企画 アンコール給食!

中学校3年生に、卒業までにもう一度食べたい給食をアンケート調査しました。人気のあった料理を3学期にできる限り取り入れます。献立表に♪のついたら料理です。太子町での給食の思い出の味をお楽しみに!!

- 主食**
- 1位 あげパン
  - 2位 ちらしずし
  - わかめごはん
  - 4位 おにぎり
  - 5位 ビビンバ
- 他
- ぎゅうすきどん
  - チキンライス
  - ミートスパゲティ
  - ホイコーローどん

- 主菜**
- 1位 からあげ
  - 2位 あげぎょうざ
  - 3位 かきあげ
  - 4位 さほのこうみやき
  - 5位 ぶたひしのソースふうみ
- 他
- ハンバーグ
  - しょうまい
  - とりにくのしおこうじやき

- 副菜**
- 1位 れんこんチップス
  - 2位 ほうろんそうのおひたし
  - 3位 ポテトサラダ
  - 4位 ぶりからきゅうり
  - 5位 ごぼうサラダ
- 他
- うみとほたけのサラダ
  - からしあえ

- 汁物**
- 1位 とんじる
  - 2位 さつまいものみそしる
  - 3位 はるさめのちゅうかスープ
  - 4位 コーンクリームスープ
  - 5位 かきたまじる
- 他
- わかめスープ
  - にんじんのポタージュ
  - ビーフンいしやまじる

- デザート**
- 1位 プリン
  - ケーキ
  - 3位 だいがくいも
  - 4位 フルーツミックス
  - 5位 みかん
- 他
- チョコマーガリン

【1月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %	カルシウム mg	
学校給食摂取基準	830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	
1月分平均栄養量	817	17.8	28.0	428	
ビタミン					
鉄 mg	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	
基準	4.5	300	0.50	0.60	35
平均栄養量	3.8	302	0.68	0.68	34

※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%  
※2 摂取エネルギー全体の脂肪の割合20%~30%



**25日 星型にんじんが入っているよ!**

25日の「さつま汁」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慧いを込めて一つ一つ型抜きしたものです。

「星型ラッキーにんじん」は食卓の隅に洗っているかもしれません。全部よそいきって食卓を空っぽにして自分のおわんの中に入れて食べてね!