



【栄養三色】

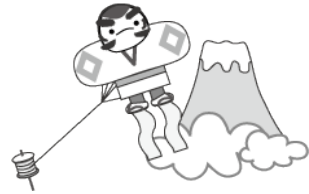
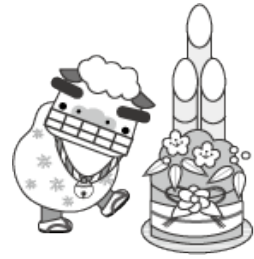
赤 (あ)	血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 さかな・肉・たまご・きゅうり・かいかいそう 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 ごはん・いもち・あむらもち 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承ください。

※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。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！



※魚には「骨」があります。気を付けて食べましょう。



特別企画 アンコール給食!

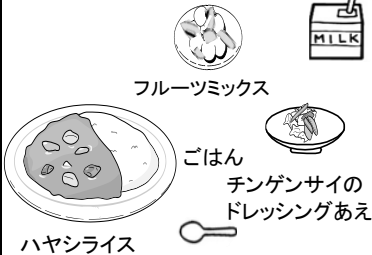


ちゅうがっこう ねんせい そつぎょう
中学校3年生が卒業までに
もう一度食べたい料理を取り入れました。
献立表に♪のついた料理です。
(ランキングは裏面にあります)

15(月) ごはん きゅうにゅう

ハヤシライス	チンゲンサイのドレッシングあえ
ぶたにく 30 (あ)	ささみフレーク 10 (あ)
じゃがいも 30 (き)	チンゲンサイ 20 (み)
たまねぎ 60 (み)	にんじん 5 (み)
にんじん 20 (み)	ホールコーン 5 (み)
にんにく 0.1 (み)	ホールコーン 5 (み)
とりがらすープ 1.5	こいくちしょうゆ 1.4
ポークパイオン 1	さとう 1.2 (き)
トマトケチャップ 5	みりん 0.3
トマトピューレ 4 (み)	す 1
ウスターソース 0.5	
のうこうソース 0.5	
あかワイン 1	
おろし 0.05	みかん(かん) 25 (み)
こしょう 0.03	おうとう(かん) 15 (み)
あぶら 0.2 (き)	アロエ 10 (み)
こめ2ハヤシルウ① 8 (き)	
こめ2ハヤシルウ② 7 (き)	

602 23.3 13.6



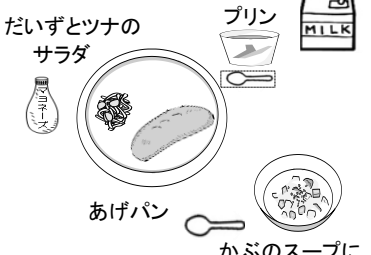
16(火) きゅうにゅう

かぶのスープにあげパン♪	
とりにく 20 (あ)	ベビーパン 1 (き)
ベーコン 10 (あ)	あげあぶら 4 (き)
じゃがいも 30 (き)	グラニューとう 3.8 (き)
たまねぎ 50 (み)	
かぶ 20 (み)	
にんじん 15 (み)	
むきえだまめ 5 (み)	
セロリー 1 (み)	
とりがらすープ 3	だいず 3 (あ)
ポークパイオン 2	きゅうり 10 (み)
しお 0.2	にんじん 5 (み)
こしょう 0.03	こいくちしょうゆ 0.9
うすくちしょうゆ 2	さとう 0.5 (き)
しろワイン 1	みりん 0.3
	マヨネーズ クラス1ぼん (き)

プリン♪

プリン 1 (き)

567 22.7 25.6



17(水) きゅうにゅう

にこうどん	おにぎり♪
うどん 60 (き)	こめ 50 (き)
ぎゅうにく 25 (あ)	しお 0.3
たまねぎ 15 (み)	
にんじん 10 (み)	
しろねぎ 10 (み)	
あおねぎ 5 (み)	
ほしわかめ 0.3 (あ)	
こいくちしょうゆ 1.2	にんにく 0.05 (み)
さとう 2 (き)	トウバンジャン 0.15
りょうりしゆ 1.5	こいくちしょうゆ 2
けずりぶし 3	りょうりしゆ 1
だしこんぶ 0.5	さとう 2 (き)
うすくちしょうゆ 3	す 2
みりん 1	ごまあぶら 0.1 (き)
しお 0.1	

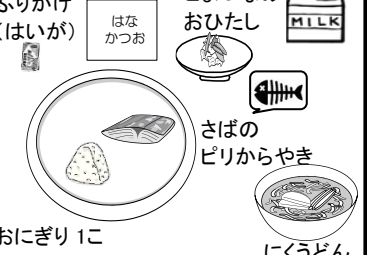
こまつなのおひたし

こまつな 20 (み)	うすくちしょうゆ 1.3
もやし 20 (み)	さとう 0.2 (き)
けずりぶし 0.5	みりん 1
だしこんぶ 0.1	はなかつお クラス1ふくろ (あ)

ふりかけ

ふりかけ(はいが) 1ふくろ

575 31.4 20.4



11(木) きゅうにゅう

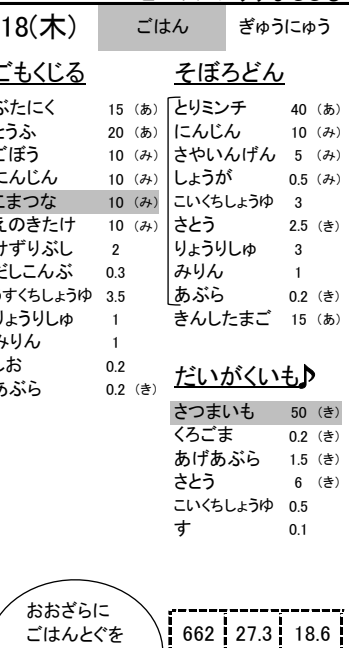
ビーフンいりすましじり♪	すしごはん
とりにく 10 (あ)	こめ 65 (き)
かまぼこ 5 (あ)	す 11
ビーフン 7 (き)	さとう 6.5 (き)
にんじん 5 (み)	しお 0.65
ほくさい 30 (み)	
けずりぶし 2	
だしこんぶ 0.3	
うすくちしょうゆ 3.5	
りょうりしゆ 1	
みりん 1	
しお 0.2	

ぶりのてりやき

ぶり 1 (あ)	
しょうが 0.3 (み)	
りょうりしゆ 1.5	
こいくちしょうゆ 3.3	
さとう 1 (き)	
みりん 2.5	
でんぷん 0.2 (き)	

新年お祝いこんだて

637 30.7 20.2



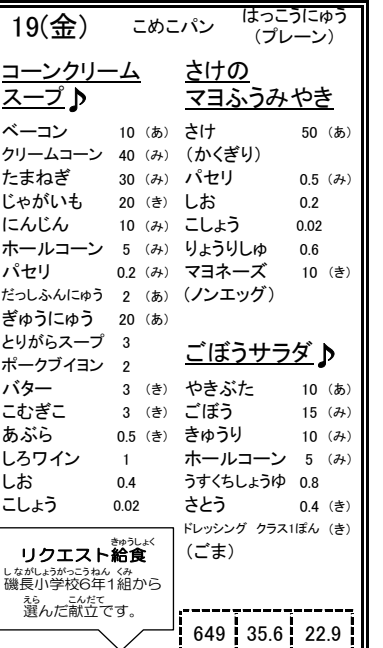
12(金) ことうパン きゅうにゅう

やさいスープ	ぶたにくのトマトソース
ウインナ 10 (あ)	ぶたにく 40 (あ)
キャベツ 30 (み)	たまねぎ 15 (み)
たまねぎ 30 (み)	しょうが 0.1 (み)
にんじん 10 (み)	しお 0.2
むきえだまめ 5 (み)	こしょう 0.01
とりがらすープ 3	トマトケチャップ 5
ポークパイオン 2	トマト(かん) 3 (み)
しろワイン 1	のうこうソース 1
しお 0.2	しろワイン 1
こしょう 0.02	でんぷん 0.3 (き)
うすくちしょうゆ 1	

ポテトサラダ♪

じゃがいも 30 (き)	
きゅうり 10 (み)	
にんじん 5 (み)	
ホールコーン 5 (み)	
しお 0.1	
こしょう 0.03	
マヨネーズ クラス1ぼん (き)	

エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g
580 27.8 23.0



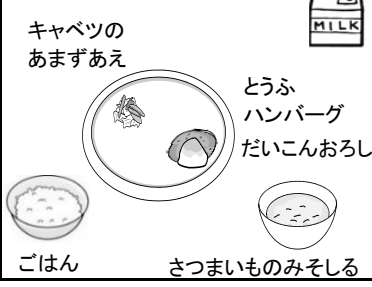
22(月) ごはん きゅうにゅう

さつまいものみそしる	とうふハンバーグ
あぶらあげ 10 (あ)	とうふハンバーグ 1 (あ)
さつまいも 30 (き)	
たまねぎ 20 (み)	
にんじん 10 (み)	
あおねぎ 5 (み)	
けずりぶし 2	
あかみそ 7 (あ)	
しろみそ 2 (あ)	

キャベツのあまずあえ

ささみフレーク 10 (あ)	
キャベツ 20 (み)	
こまつな 5 (み)	
にんじん 5 (み)	
す 2	
さとう 2 (き)	
うすくちしょうゆ 1.5	
ごまあぶら 0.3 (き)	

580 24.9 13.8



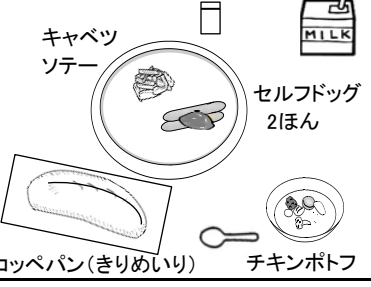
23(火) コッペパン(きりめいり) きゅうにゅう

チキンポトフ	セルフドッグ
とりにく 20 (あ)	ウインナ 2 (あ)
じゃがいも 50 (き)	トマトケチャップ 4.5
キャベツ 30 (み)	さとう 0.5 (き)
たまねぎ 25 (み)	ウスターソース 0.5
にんじん 15 (み)	のうこうソース 0.5
しお 0.3	でんぷん 0.2 (き)
こしょう 0.03	
うすくちしょうゆ 1.5	
りょうりしゆ 1	
とりがらすープ 3	

ミニチーズ

ミニチーズ 1 (あ)	
-------------	--

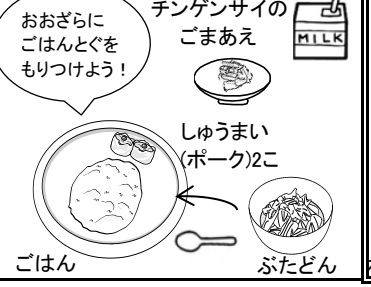
582 28.5 24.1



24(水) ごはん きゅうにゅう

ぶたどん	しゅうまい♪
ぶたにく 45 (あ)	しゅうまい 2 (あ)
たまねぎ 50 (み)	(ポーク)
ごぼう 15 (み)	
あおねぎ 5 (み)	
しろねぎ 10 (み)	
えのきたけ 10 (み)	
にんじん 5 (み)	
いとこんにやく 25	チンゲンサイ 30 (み)
りょうりしゆ 1.5	にんじん 5 (み)
こいくちしょうゆ 4	すりごま 0.5 (き)
うすくちしょうゆ 1.5	うすくちしょうゆ 1.6
さとう 3.5 (き)	さとう 0.6 (き)
あぶら 0.2 (き)	みりん 0.8
けずりぶし 2	

604 29.1 16.2



25(木) きゅうにゅう

さつまじり	わかめごはん♪
とりにく 15 (あ)	こめ 65 (き)
あぶらあげ 5 (あ)	たきごみわかめ 2.5 (あ)
さつまいも 25 (き)	
だいこん 15 (み)	
にんじん 10 (み)	
ごぼう 8 (み)	
あおねぎ 5 (み)	
つきこんにやく 10	
けずりぶし 2	
あかみそ 7 (あ)	
しろみそ 2 (あ)	

ミニゼリー

ミニゼリー(ぶどう) 1 (き)	
------------------	--

651 24.6 18.5



26(金) コッペパン きゅうにゅう

さつまいものクリームシチュー	ぶたにくのオニオンソース
とりにく 30 (あ)	ぶたにく 40 (あ)
さつまいも 40 (き)	たまねぎ 20 (み)
たまねぎ 30 (み)	しょうが 0.1 (み)
にんじん 15 (み)	にんにく 0.02 (み)
しめじ 5 (み)	しお 0.2
むきえだまめ 5 (み)	こしょう 0.01
ぎゅうにゅう 20 (あ)	りんごピューレ 1 (み)
とりがらすープ 3	あぶら 0.1 (き)
ポークパイオン 2	こいくちしょうゆ 1.8
バター 3 (き)	りょうりしゆ 1.2
こむぎこ 4 (き)	さとう 1.7 (き)
あぶら 0.7 (き)	でんぷん 0.3 (き)
ごなチーズ 2 (あ)	
だっしふんにゅう 2 (あ)	
でんぷん 0.5 (き)	
しお 0.4	
こしょう 0.03	
しろワイン 1	

キャベツのドレッシングあえ

ツナ 10 (あ)	
キャベツ 25 (み)	
にんじん 5 (み)	
しお 0.4	
こいくちしょうゆ 1.4	
さとう 1.2 (き)	
みりん 0.3	
す 1	

649 36.3 22.1



リクエスト給食
しながしよがっこう6年1組から
磯長小学校6年1組から
選んだ献立です。

おおざらにごはんとぐを
もりつけて
きんしたまごを
かざろう!

おおざらにごはんとぐを
もりつけよう!

がっこうへいきぬいようりょう
【1月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	カルシウム mg	
学校給食摂取基準	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	
1月分平均栄養量	616	18.4	29.9	387	
ビタミン					
	てつ mg	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
基準	3.0	200	0.40	0.40	25
平均栄養量	3.1	249	0.52	0.58	28

※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質の割合20%~30%



25日 皇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、「皇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。「皇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っているか探してね!

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。

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	721	やさいスープ	ドライカレー	591	ぎゅうすきどん	れんこんチップス	587
ぶたにく 20(あ)	とりにく 50(あ)	32.1	ベーコン 15(あ)	ぎゅうミンチ 20(あ)	26.9	ぎゅうにく 30(あ)	れんこん 35(み)	23.0
あぶらあげ 5(あ)	しょうが 0.8(み)	24.4	じゃがいも 30(き)	ぶたミンチ 15(あ)	25.3	いとこんにやく 30	しお 0.2	18.0
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	でんぶん 10(き)		ポークピヨン 2	こめこカレーウ① 3(き)		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		みりん 0.5		
しろみそ 2(あ)			こしょう 0.02	トマトケチャップ 3		あげあぶら 0.2(き)		
	ぶりからきゅうり			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			カリフラワー 10(み)				
	す 0.5			クミン 0.02				
	さとう 0.3(き)			ブロッコリー 25(み)				
	トウバンジャン 0.05			ターメリック 0.07				
	ごまあぶら 0.2(き)			でんぶん 0.8(き)				
				ドレッシング クラス1ぼん(き)				
				(サウザンアイランド)				



令和6年1月 太子町学校給食だより

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



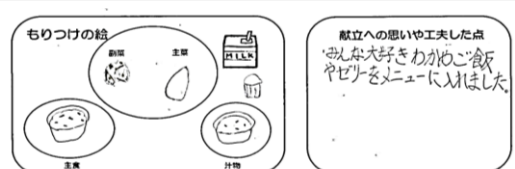
献立への思いや工夫した点
人気がありそうなおかずのバランスが良かった。甘いメニューにした。

料理名	おむねエネルギーの目安		栄養のバランス				おむねたんぱく質の目安
	たんぱく質	脂質	炭水化物	たんぱく質	脂質	たんぱく質	
米粉パン	たんぱく質	脂質	炭水化物	たんぱく質	脂質	たんぱく質	
さりのマヨ風味がき	たんぱく質	脂質	炭水化物	たんぱく質	脂質	たんぱく質	
ごぼうサラダ	たんぱく質	脂質	炭水化物	たんぱく質	脂質	たんぱく質	
コーンクリームスープ	たんぱく質	脂質	炭水化物	たんぱく質	脂質	たんぱく質	
はくさい	たんぱく質	脂質	炭水化物	たんぱく質	脂質	たんぱく質	

意見を聞いて改善したところ
感想
思いより考えの甘い献立でしたが、お味もよくバランスのいい献立を考えたので良かったです。

25日 磯長小学校6年2組

から選んだ献立



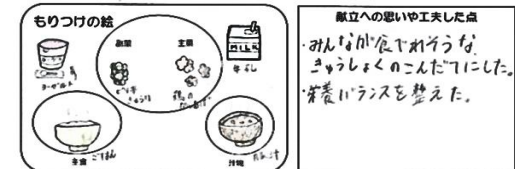
献立への思いや工夫した点
みんな大好きなご飯やセソをメニューに入れました。

料理名	おむねエネルギーの目安		栄養のバランス				おむねたんぱく質の目安
	たんぱく質	脂質	炭水化物	たんぱく質	脂質	たんぱく質	
わかめご飯	たんぱく質	脂質	炭水化物	たんぱく質	脂質	たんぱく質	
しょうがの油	たんぱく質	脂質	炭水化物	たんぱく質	脂質	たんぱく質	
ほうれんそうのサラダ	たんぱく質	脂質	炭水化物	たんぱく質	脂質	たんぱく質	
さつま汁	たんぱく質	脂質	炭水化物	たんぱく質	脂質	たんぱく質	
ぶたミンチ	たんぱく質	脂質	炭水化物	たんぱく質	脂質	たんぱく質	

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仕事だと思います。

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
みんなが食べたがう献立にしたい。栄養バランスを整えた。

料理名	おむねエネルギーの目安		栄養のバランス				おむねたんぱく質の目安
	たんぱく質	脂質	炭水化物	たんぱく質	脂質	たんぱく質	
ごはん	たんぱく質	脂質	炭水化物	たんぱく質	脂質	たんぱく質	
鶏のからあげ	たんぱく質	脂質	炭水化物	たんぱく質	脂質	たんぱく質	
ぶり	たんぱく質	脂質	炭水化物	たんぱく質	脂質	たんぱく質	
きゅうり	たんぱく質	脂質	炭水化物	たんぱく質	脂質	たんぱく質	
豚汁	たんぱく質	脂質	炭水化物	たんぱく質	脂質	たんぱく質	
ヨーグルト	たんぱく質	脂質	炭水化物	たんぱく質	脂質	たんぱく質	

意見を聞いて改善したところ
感想
ぶりかえり自分で給食の献立を考えてみるのが楽しかったです。みんなの意見を聞いて改善したいです。

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 さほのこみやき
- 5位 ぶたヒレのソースぶどうみ
- 他 ハンバーグ、しょうまい、とりにくのしおこみやき

副菜

- 1位 れんこんチップス
- 2位 ほうれんそうのおひたし
- 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 さつま汁のみそしる
- 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、ピーマンのいすましじる

デザート

- 1位 フリン 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