

	えい よう さんしょく
	【栄養三色】
あか 赤	ち きんにく ほね たの もの 血や筋肉や骨をつくる食べ物
(あ)	【たんぱく質・無機質】 さかなにく たまご まいご きゅうにゅうかいそ 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
き 黄	なつ ちから たの もの 熱や力のもとになる食べ物
(き)	【炭水化物・脂質】 たにきりふし しじつ ごはん いちも あがらぬとう 穀類・芋・油・砂糖
みどり 緑	からば ぶどうし とのた の もの 体の調子を整える食べ物
(み)	【ビタミン・無機質】 やさい にたの もの 野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。

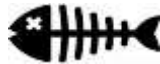
※食材 入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が
変更となる場合がありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・^{こさかな}小魚・^{かいそう}海藻類^{るい}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^{きゅうしょく}噛^かんでゆ^たっくり食べましょう！

※^{さかな}魚には「^{ほね}骨」があります。
^き気をつけてしっかり^か噛んで^た食べましょう。



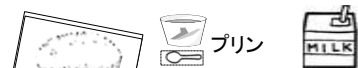
【1月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
幼児・小児の栄養素の摂取基準 学校給食摂取基準	830	13～20 ※1	20～30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
1月分 平均栄養量	792	17.9	27.9	466	5.4	337	0.57	0.67	33

※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%

エネルギー	たんぱく質	しつ
kcal	g	g
799	31.0	30.5



チキンポトフ

13(月)

せいじんひ

成人の日

14(火)

コッペパン

ぎゅうにゅう

かぶのクリームシチュー

ぶたにくのトマトソース

とりにく 25 (あ)

かぶ 30 (み)

じゃがいも 20 (き)

たまねぎ 30 (み)

にんじん 20 (み)

こまつな 10 (み)

しめじ 5 (み)

ぎゅうにゅう 20 (あ)

とりがらスープ 3.5

こむぎこ 4 (き)

バター 3 (き)

あぶら 0.5 (き)

こなチーズ 2 (あ)

だっしふんにゅう 2 (あ)

でんぶん 0.5 (き)

しお 0.3

こしょう 0.03

しろワイン 1

あぶら 0.2 (き)

733

43.0

22.9

15(水)

ぎゅうにゅう

あかだし

すしごはん

どうふ 30 (あ)

あぶらあげ 5 (あ)

たまねぎ 20 (み)

えのきたけ 10 (み)

なめこ 5 (み)

あおなぎ 5 (み)

ほしわかめ 0.3 (あ)

けずりふし 2

まめみそ 4 (あ)

あかみそ 4 (あ)

しろみそ 2 (あ)

ぶりのてりやき

ぶり 1 (き)

しょうが 0.3 (き)

りょうりしゅ 1.5

こいくちしょうゆ 3.3

さとう 1 (き)

みりん 2.5

でんぶん 0.2 (き)

825

38.7

25.5

16(木)

ごはん

ぎゅうにゅう

ごもくじる

ハンバーグケチャップソース

ぶたにく 15 (あ)

どうふ 20 (あ)

えのきたけ 10 (み)

にんじん 15 (み)

こまつな 5 (み)

けずりふし 2

だしこんぶ 0.3

うすくちしょうゆ 3.5

りょうりしゅ 1

みりん 1

しお 0.2

あぶら 0.2 (き)

きりぼしだいこんのごまずあえ

ささみフレーク 5 (あ)

きりぼしだいこん 1 (み)

キャベツ 15 (み)

にんじん 5 (み)

すりごま 0.5 (き)

ごまあぶら 0.2 (き)

うすくちしょうゆ 1.7

さとう 1.3 (き)

す 1.4

みりん 0.7

ヨーグルト

ヨーグルト (プレーン) 1 (あ)

828

36.1

21.6

17(金)

こめコパン

ぎゅうにゅう

ミネストローネ

とりにくのバーベキューソース

ベーコン 15 (あ)

スパゲティ (ショート) 5 (き)

たまねぎ 30 (み)

キャベツ 20 (き)

じゃがいも 20 (き)

にんじん 10 (み)

セロリー 1 (み)

トマト(かん) 5 (み)

にんにく 0.05 (み)

とりがらスープ 3.5

しお 0.2

こしょう 0.03

うすくちしょうゆ 1

さとう 0.3 (き)

あかワイン 1

809

43.0

34.3

20(月)

ごはん

ぎゅうにゅう

とりにくの
ごまふうみ

やきししゃも 2び (あ)

とりにく 25 (あ)

あつあげ 20 (あ)

さつまいも 50 (き)

むきえだまめ 5 (み)

いとこんにやく 25 (き)

あぶら 0.2 (き)

こいくちしょうゆ 4.5

さとう 2.3 (き)

りょうりしゅ 0.8

しろごま 0.4 (き)

すりごま 0.4 (き)

けずりふし 2

みりん 1

776

36.0

17.0

21(火)

コッペパン

ぎゅうにゅう

むぎとひよこ
まめのスープ

にくだんごの
ケチャップあん

とりにく 15 (あ)

ベーコン 5 (あ)

おしむぎ 5 (き)

ひよこまめ 5 (あ)

たまねぎ 30 (み)

じゃがいも 20 (き)

にんじん 10 (み)

セロリー 1 (み)

とりがらスープ 3

しろワイン 1

うすくちしょうゆ 2

しお 0.3

こしょう 0.02

あぶら 0.2 (き)

763

33.0

25.1

22(水)

ごはん

ぎゅうにゅう

カレーライス

チキンナゲット

ぶたにく 25 (あ)

じゃがいも 40 (き)

たまねぎ 40 (み)

にんじん 20 (み)

しょうが 0.1 (み)

にんにく 0.05 (み)

りんごビュレ 5 (み)

こめコカールウ① 8 (き)

こめコカールウ② 8 (き)

とりがらスープ 2

あかワイン 1

ウスターソース 1

のうこうソース 1

こいくちしょうゆ 1

トマトケチャップ 3

しお 0.1

あぶら 0.2 (き)

768

27.7

18.9

23(木)

ごはん

ぎゅうにゅう

とりにくと
あつあげのごもくじ

ちぐさやき

とりにく 15 (あ)

あつあげ 35 (あ)

じゃがいも 50 (き)

にんじん 15 (み)

いたこんにやく 30

むきえだまめ 5 (み)

ほししいたけ 0.2 (み)

けずりふし 2

あぶら 0.2 (き)

こいくちしょうゆ 4

さとう 2 (き)

みりん 1

とりにく 25 (あ)

たまご 25 (あ)

たまねぎ 10 (み)

にんじん 5 (み)

こまつな 5 (み)

ひじき 0.3 (あ)

あぶら 0.2 (き)

りょうりしゅ 0.5

こしょう 0.02

しお 0.15

うすくちしょうゆ 1.3

さとう 0.4 (き)

807

37.1

23.9

24(金)

コッペパン

ぎゅうにゅう

やさしいスープ

しろみぎかなの
フライ
トマトソースかけ

ベーコン 15 (あ)

じゃがいも 30 (き)

たまねぎ 30 (み)

にんじん 20 (み)

ホールコーン 5 (み)

とりがらスープ 3.5

うすくちしょうゆ 1.5

しろワイン 1

しお 0.2

こしょう 0.02

875

36.4

25.6

からしあえ

やきししゃも 2び

ごはん

とりにくのごまふうみ

20(月)

ごはん

ぎゅうにゅう

とりにくの
ごまふうみ

やきししゃも 2び (あ)

とりにく 25 (あ)

あつあげ 20 (あ)

さつまいも 50 (き)

むきえだまめ 5 (み)

いとこんにやく 25 (き)

あぶら 0.2 (き)

こいくちしょうゆ 4.5

さとう 2.3 (き)

りょうりしゅ 0.8

しろごま 0.4 (き)

すりごま 0.4 (き)

けずりふし 2

みりん 1

776

36.0

17.0

21(火)

コッペパン

ぎゅうにゅう

むぎとひよこ
まめのスープ

にくだんごの
ケチャップあん

とりにく 15 (あ)

ベーコン 5 (あ)

おしむぎ 5 (き)

ひよこまめ 5 (あ)

たまねぎ 30 (み)

じゃがいも 20 (き)

にんじん 10 (み)

セロリー 1 (み)

とりがらスープ 3

しろワイン 1

うすくちしょうゆ 2

しお 0.3

こしょう 0.02

あぶら 0.2 (き)

763

33.0

25.1

22(水)

ごはん

ぎゅうにゅう

カレーライス

チキンナゲット 2こ

ぶたにく 25 (あ)

じゃがいも 40 (き)

たまねぎ 40 (み)

にんじん 20 (み)

しょうが 0.1 (み)

にんにく 0.05 (み)

りんごビュレ 5 (み)

こめコカールウ① 8 (き)

こめコカールウ② 8 (き)

とりがらスープ 2

あかワイン 1

ウスターソース 1

のうこうソース 1

こいくちしょうゆ 1

トマトケチャップ 3

しお 0.1

あぶら 0.2 (き)

768

27.7

18.9

23(木)

ごはん

ぎゅうにゅう

とりにくと
あつあげのごもくじ

ちぐさやき

とりにく 15 (あ)

あつあげ 35 (あ)

じゃがいも 50 (き)

にんじん 15 (み)

いたこんにやく 30

むきえだまめ 5 (み)

ほししいたけ 0.2 (み)

けずりふし 2

あぶら 0.2 (き)

こいくちしょうゆ 4

さとう 2 (き)

みりん 1

とりにく 25 (あ)

たまご 25 (あ)

たまねぎ 10 (み)

にんじん 5 (み)

こまつな 5 (み)

ひじき 0.3 (あ)

あぶら 0.2 (き)

りょうりしゅ 0.5

こしょう 0.02

しお 0.15

うすくちしょうゆ 1.3

さとう 0.4 (き)

807

37.1

23.9

24(金)

コッペパン

ぎゅうにゅう

やさしいスープ

しろみぎかなの
フライ
トマトソースかけ

ベーコン 15 (あ)

じゃがいも 30 (き)

たまねぎ 30 (み)

にんじん 20 (み)

ホールコーン 5 (み)

とりがらスープ 3.5

うすくちしょうゆ 1.5

しろワイン 1

しお 0.2

こしょう 0.02

875

36.4

25.6

れい わ ねん がつ
令和7年1月

がっ こう きょう し ょ く
太子町 学校給食だより

たい し
よい まち ね っ と 太 子 の
みなさんから
「さつまいも」を
いただきました！

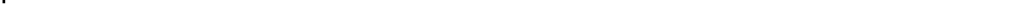
がっ し ょ う
1月に使用する「だいこん」、「あおねぎ」、
「さつまいも(20,27日分)」は
に ち ぶ ン
だいしちょう づく
太子町で作られたものです♪

今年も6年生が考えてくれた献立が3学期の給食に登場します。家庭科の授業で習った食品の3つの働きや、五大栄養素のそろった献立になるように一生懸命に考えてくれました。食べてくれるみんなが好きなメニューをいれたり、旬の食べ物を使ったりと工夫もしてくれましたよ。その中から材料が用意できるか、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、各クラスから1名ずつ、献立を選びせてもらいました。

とくべつきかく
／特別企画／

アンコール
きゅうしょく
給食！

ちゅうがっこうねんせい つぎよう いちどた
中学校 3 年生に、卒業までにもう一度食べた
きゅうしょく かぎ と い こんだてひょう
給食にできる限り取り入れます。献立表に♪の



 きゅうしょく じっし じょうい がっき
 給食のアンケートを実施しました。そこで上位だったものを3学期の
 りょうり たいしちよう きゅうしょくおも で あじ だの
 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！