

	えい　　よう　　さんしょく
	【栄養三色】
あか 赤	ち　　きんにく　　ほね　　　　　　た　　もの 血や筋肉や骨をつくる食べ物
(あ)	しつ　　むかしつ 【たんぱく質・無機質】
	さかなにく　　たまごまめ　　きゅうにゅうがいそう 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
き 黄	ねつ　　ちから　　　　　　た　　もの 熱や力のもとになる食べ物
(き)	たんすいしかぶつ　　しじつ 【炭水化物・脂質】
	こくうるいち　　あめらうとう 穀類・芋・油・砂糖
みどり 緑	からだ　　ちようしゅ　　と　　た　　もの 体の調子を整える食べ物
(み)	むかしつ 【ビタミン・無機質】
	やさい　　くだもの 野菜・果物

※**太字**は地産地消の食材です。

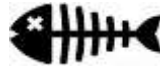
※<sup>しょうさいにゆうか</sup>食材<sup>ちやうり</sup>入荷<sup>つごう</sup>や調理<sup>え</sup>の都合<sup>こんだて</sup>により、やむを得なく献立が  
<sup>へんこう</sup>変更<sup>ばあい</sup>となる場合がありますのでご了承<sup>りやうしょうくだ</sup>下さい。

※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。

※給食はよく<sup>きゅうしょく</sup>噛<sup>か</sup>んでゆ<sup>た</sup>っくり食べましょう！

※<sup>さかな</sup>魚には「<sup>ほね</sup>骨」があります。  
<sup>き</sup>気をつけてしっかり<sup>か</sup>噛んで<sup>た</sup>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 %	しじふ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
がっこうきょうしき、せうしつ、けいせいじん 学校給食摂取基準	650	13～20 ※1	20～30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25
がづぶん 1 月分 へいきんえいようりょう 平均栄養量	584	17.7	28.6	425	3.2	277	0.49	0.55	24



※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%

12(月)

せいじんひ

成人の日

13(火)

ぎゅうにゅう

チキンポトフ

あげパン

とりにく 25 (あ)

じゃがいも 50 (き)

キャベツ 30 (み)

たまねぎ 25 (み)

にんじん 15 (み)

しお 0.3

こしょう 0.03

うすくちしょうゆ 1.5

りょうりしゅ 1

とりがらスープ 3

だいずとツナのサラダ

ツナ 5 (あ)

だいず 3 (あ)

きゅうり 10 (み)

にんじん 5 (み)

こいくちしょうゆ 0.9

さとう 0.5 (き)

みりん 0.3

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

569 22.1 24.2

14(水)

あかだし

すしごはん

とうふ 30 (あ)

あぶらあげ 5 (あ)

たまねぎ 30 (み)

えのきたけ 5 (み)

なめこ 3 (み)

あおねぎ 3 (み)

ほしわかめ 0.3 (あ)

けずりぶし 2

だしこんぶ 0.2

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きれ (あ)

しょうが 0.3 (み)

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)

はっこうにゅう (ストロベリー)

こうやどふ (ほそぎり)

ちりめんじゃこ 2 (あ)

にんじん 10 (み)

ごぼう 5 (み)

ほししいたけ 0.3

さいやいんげん 3 (み)

けずりぶし 1

だしこんぶ 0.1

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 10 (あ)

エネルギー たんぱく質 しつ

kcal g g

551 26.0 12.1

15(木)

ごはん

ぎゅうにゅう

カレーライス

ごぼうサラダ

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)

こめこカレールウ① 8 (き)

こめこカレールウ② 8 (き)

とりがらスープ 1.5

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)

ささみフレーク 5 (あ)

ごぼう 10 (み)

にんじん 5 (み)

きゅうり 10 (み)

うすくちしょうゆ 0.9

さとう 0.5 (き)

ドレッシング クラス1ぼん (き)

(ごま)

エネルギー たんぱく質 しつ

kcal g g

580 21.1 15.6

16(金)

こめこパン

ぎゅうにゅう

かぼちゃのポタージュ

コロッケ

ベーコン 10 (あ)

かぼちゃ 35 (み)

たまねぎ 35 (み)

にんじん 20 (み)

ぎゅうにゅう 20 (あ)

とりがらスープ 3

こむぎこ 4 (き)

バター 3 (き)

あぶら 0.7 (き)

こなチーズ 2 (あ)

しろワイン 1

しお 0.4

こしょう 0.03

コロッケ 1こ (き)

あげあぶら 4 (き)

キャベツのドレッシングあえ

ツナ 5 (あ)

キャベツ 25 (み)

にんじん 5 (み)

こいくちしょうゆ 1.4

さとう 1.2 (き)

みりん 0.3

す 1

エネルギー たんぱく質 しつ

kcal g g

611 26.9 23.0

19(月)

ごはん

ぎゅうにゅう

さつまじる

ぶたにくのしょうがやき

とりにく 15 (あ)

あぶらあげ 5 (あ)

さつまいも 25 (き)

だいこん 15 (み)

にんじん 15 (み)

ごぼう 5 (み)

あおねぎ 3 (み)

つきこんにやく 10

けずりぶし 2

あかみそ 8 (あ)

しろみそ 2 (あ)

チンゲンサイのごまあえ

ささみフレーク 5 (あ)

チンゲンサイ 25 (み)

にんじん 5 (み)

すりごま 0.5 (き)

うすくちしょうゆ 1.6

さとう 0.6 (き)

みりん 0.8

エネルギー たんぱく質 しつ

kcal g g

569 28.4 13.9

20(火)

ベビーパン

ぎゅうにゅう

ミートスパゲティ

ボイルウインナー

ぶたミンチ 35 (あ)

スパゲティ (ハーフ) 30 (き)

たまねぎ 40 (み)

にんじん 10 (み)

ほししいたけ 0.5 (み)

トマトケチャップ 13

トマトビュレ 3 (み)

ウスターソース 3

のうこうソース 2

あかワイン 2

でんぶん 0.2 (き)

しお 0.05

こしょう 0.02

あぶら 0.2 (き)

こまつなのサラダ

ツナ 5 (あ)

こまつな 25 (み)

にんじん 5 (み)

ドレッシング クラス1ぼん (き)

(わふう)

エネルギー たんぱく質 しつ

kcal g g

583 26.5 23.0

21(水)

ごはん

ぎゅうにゅう

ごもくじる

さわらのゆうあんやき

ぶたにく 15 (あ)

とうふ 20 (あ)

じゃがいも 15 (き)

ごぼう 10 (み)

にんじん 15 (み)

こまつな 5 (み)

えのきたけ 3 (み)

けずりぶし 2

だしこんぶ 0.3

うすくちしょうゆ 3.5

りょうりしゅ 1

みりん 1

しお 0.2

あぶら 0.2 (き)

ちくわ 5 (あ)

キャベツ 25 (み)

にんじん 5 (み)

こいくちしょうゆ 1.5

さとう 1 (き)

みりん 0.4

す 1

からし(こな) 0.08

エネルギー たんぱく質 しつ

kcal g g

556 29.2 15.4

22(木)

ごはん

ぎゅうにゅう

ぶたどん

はるまき

ぶたにく 45 (あ)

たまねぎ 50 (み)

ごぼう 15 (み)

あおねぎ 3 (み)

しろねぎ 5 (み)

えのきたけ 3 (み)

にんじん 15 (み)

いとこんにやく 25

りょうりしゅ 1.5

こいくちしょうゆ 4

うすくちしょうゆ 1.5

さとう 3.5 (き)

あぶら 0.2 (き)

けずりぶし 2

はるまき 1こ (あ)

あげあぶら 4 (き)

さんしよくナムル

もやし 20 (み)

ごまつな 10 (み)

にんじん 5 (み)

すりごま 0.5 (き)

うすくちしょうゆ 1.5

さとう 0.3 (き)

しお 0.05

ごまあぶら 0.2 (き)

エネルギー たんぱく質 しつ

kcal g g

606 25.2 18.0

23(金)

コッペパン

ぎゅうにゅう

かぶのスープに

にくだんごのあまからあん

とりにく 20 (あ)

じゃがいも 50 (き)

たまねぎ 30 (み)

かぶ 30 (み)

にんじん 20 (み)

むきえだまめ 3 (み)

とりがらスープ 3

しお 0.2

こしょう 0.03

うすくちしょうゆ 2

しろワイン 1

ミートボール 40 (あ)

しょうが 0.2 (み)

でんぶん 8.3 (き)

あげあぶら 4 (き)

こいくちしょうゆ 2.2

さとう 1.2 (き)

みりん 0.5

キャベツサラダ

キャベツ 25 (み)

きゅうり 5 (み)

にんじん 5 (み)

こいくちしょうゆ 1.2

す 0.6

さとう 0.5 (き)

エネルギー たんぱく質 しつ

kcal g g


607 26.6 22.2



れいわ ねん がつ  
 令和8年1月 がっこう きゅうしよく  
 たいしちょう  
 太子町 学校給食だより

よいまちねっと太子<sup>たいし</sup>の  
 みなさんから  
「さつまいも」を  
 いただきました！

1月に使用する  
 「だいこん」、「さつまいも」は  
 たいしちょうつく  
 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入れたり、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などを考え、各クラスから1名ずつ、献立を選ばせてもらいました。

ちゅうがっこう ねんせい、そつぎょう いちどた  
 中学校 3 年生に、卒業までにもう一度食べたい給  
 きゅうしょく、かき 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♪のついで