

令和3年

1月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。  
家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのほたつき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温を温める
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー 650	P=たんぱく質 26.8	F=脂質 18
------------	-----	-------------	--------------	---------

《今月のきょうしよくもくひょう》  
きょうどしよくについて知ろう！



～学校給食週間～

1月24～30日は全国学校給食週間です。これは、戦争により中断していた学校給食が、昭和21年12月24日に再開したことを記念してはじまりました。  
現在は、学校給食の意義や役割について理解と関心を高めることを目的としています。また、子ども達に、給食を通して『食べ物ができるまでには自然の恵みや多くの人の働きがあること』や『県産食材や郷土料理などの食文化』を伝えていきたいと思ひます。

こ ん だ て	4(月)	5(火) 2学期後半開始	6(水)	7(木) 七草がゆの日	8(金)
	<p><b>エプロン ぼうし・マスクを わすれないように しましょう</b></p>				
	あか	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	き	高野豆腐のたまごじ	フルーツポンチ	みかん	キャベツのびりからいため
	みどり	ごぼう、しいたけ、いんげん、こまつな、きゅうり、キャベツ	チキンストロガノフ	にんじん、とうがん、とうみょう、こまつな、みずな、だいこんのは、まもぎ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、みかん	しいたけ、にんじん、ほくさい、ねぎ、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにくのめ、にんにく、しょうが
小学校	E 585 P 24.3 F 17.3	E 663 P 21.5 F 22.8	E 422 P 19.8 F 13.5	E 560 P 21.2 F 16.5	
こ ん だ て	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
	<p><b>成人の日</b></p>				
	あか	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	き	パイ	ひじきいため	魚のチリソース煮	ぎょうぎ
	みどり	コーン、パジル、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、トマト、パイ	れんこんチップス	ほうれんそう、しめじ、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しいたけ	しいたけ、にんじん、ほくさい、ねぎ、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにくのめ、にんにく、しょうが
小学校	E 753 P 29.5 F 34.1	E 537 P 19.1 F 13.7	E 532 P 19.9 F 14.5	E 833 P 36.6 F 23.2	
こ ん だ て	18(月) 県産和牛使用	19(火)	20(水) ムーデーの日	21(木)	22(金)
	<p><b>サイコロステーキどん</b></p>				
	あか	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	き	じゃがいも、みそ	チキンのパンコやき	とうがんのそぼろに	アーモンドあえ
	みどり	じゃがいも、みそ	イタリアンサラダ	ムーチー	ししゃもフライ
小学校	E 874 P 18.8 F 46.8	E 678 P 30.5 F 30.2	E 533 P 21.4 F 12.8	E 617 P 23.4 F 22.3	
学 校 給 食 週 間	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
	<p><b>手作りちんすこう</b></p>				
	あか	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	き	パパイヤリチー	にんじんシリシリ	スンシーリチー	たんかん
	みどり	パパイヤリチー	はちやくみ	魚のシークアサーみそやき	とうがんのポターージュ
小学校	E 684 P 26.2 F 22.3	E 552 P 27.5 F 14.5	E 581 P 32.8 F 13.8	E 721 P 26.6 F 24.8	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。  
※給食費は、毎月10日までに納めましょう。