

令和4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	体内でのばたつき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
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	P=タンパク質	F=脂質
		650	26.8	18

こ ん だ て	《 今月のきゅうしよくもくひょう 》 きょうどしよくについて知ろう！ ゴーヤーチャンプルー タコライス おきなわそば ちんすこう サーターアンダギー		5(水) ぶどうゼリー チキンカレー むぎごはん おんやさい	6(木) ピーズサラダ あげぱん コーンスープ	7(金) ななくさがゆ にくまん うちなー ななくさがゆ さつまいも サラダ
	あ か き み ど り 小 学 校		鶏肉、鶏レバー、ぎゅうにゅう じゃが芋、油、麦、ぶどうゼリー、米飯、小麦粉、乳なしマーガリン 南瓜、きゅうり、玉ねぎ、人参、にんにく、ピーマン、りんご、ブロッコリー、カリフラワー E 627 P 20.3 F 15.3	鶏肉、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、きなこと、ぎゅうにゅう 砂糖、黒糖、油、アーモンド、ココパン、小麦粉、乳なしマーガリン、生クリーム キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、パセリ、グリーンコーン、コーン、枝豆 E 536 P 20.5 F 21.0	こんぶ、ぎゅうにゅう、豚肉 たまごなしマヨネーズ、砂糖、肉まん(小麦)、こめ、さつまいも きゅうり、みずな、こまつな、だいこんの葉、冬瓜、人参、白菜、もやし、カンダバ、コーン E 401 P 16.4 F 13.5
こ ん だ て	10(月) せいじん ひ 成人の日 みたらしだんご ぶたどん ごはん いそあえ	11(火) かがみびらき みたらしだんご ぶたどん ごはん いそあえ	12(水) 5年生 欠食 あげぎょうぎ オレンジ むぎごはん マーボー だいこん	13(木) 5年生 欠食 ごまあえ うめびしお ごはん にくじゃが	14(金) 5年生 欠食 ポテトのチーズがらめ ごとうパン やさいと チキンのトマトに
	あ か き み ど り 小 学 校	チリメン、ぎゅうにゅう、豚肉、キザミソ 砂糖、油、でん粉、白玉団子、米飯 キャベツ、こまつな、しょうが、玉ねぎ、チンゲンサイ、人参、にんにく、もやし、こんにゃく E 557 P 21.8 F 12.2	豆腐、豆腐、豚肉、みそ、ぎゅうにゅう 砂糖、ごま油、油、でん粉、麦、米飯 しょうが、大根、玉ねぎ、にら、人参、にんにく、ネーブル、しいたけ E 677 P 22.7 F 23.5	ぎゅうにゅう、豚肉 じゃが芋、砂糖、油、ごま、米飯 玉ねぎ、人参、白菜、ほうれん草、さやいんげん、こんにゃく E 542 P 20.8 F 12.1	鶏肉、大豆、チーズ(乳)、ぎゅうにゅう、ウインナー、チーズ じゃが芋、砂糖、油、ごとうパン、乳なしマーガリン 南瓜、玉ねぎ、人参、にんにく、しめじ、パセリ、トマト、ブロッコリー E 627 P 26.9 F 20.6
こ ん だ て	17(月) えほんどコラポ はくさいのおかかあえ やしししゃも ごはん たまごの みそしる	18(火) えほんどコラポ バナナ カレーうどん えだまめと ひじきのサラダ	19(水) えほんどコラポ ごもくきんぴら なつとう もちぎごはん とうがんの すましじる	20(木) えほんどコラポ クレープ オムライス カラフルサラダ	21(金) えほんどコラポ とりのからあげ みかん あおなごはん やさいたっぷり みそしる
	あ か き み ど り 小 学 校	とうふ、みそ、たまご、ぎゅうにゅう、かつお節、しいたけ ごま油、麦、米飯 きゅうり、玉ねぎ、人参、ねぎ、白菜、しいたけ、バナナ E 541 P 24.9 F 13.9	かまぼこ、鶏肉、ひじき、ぎゅうにゅう、油揚げ、豚肉 たまごなしマヨネーズ、砂糖、油、でん粉、うどん こまつな、大根、玉ねぎ、人参、しめじ、枝豆、バナナ E 452 P 19.2 F 14.7	豆腐、アサ、ぎゅうにゅう、豚肉、なつとう 砂糖、ごま油、油、ごま、もちきび、米飯 冬瓜、人参、さやいんげん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、わんごん E 516 P 20.2 F 12.4	鶏肉、オムライスシート(卵、小麦、大豆)、ぎゅうにゅう 油、麦、こめ、クレープ、乳なしマーガリン キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン、青ピーマン、ブロッコリー、コーン、枝豆 E 626 P 23.5 F 24.5
こ ん だ て	24(月) 学校給食週間 チヂクニイリチー まくろの さいきょうやき ごはん クーリジシ	25(火) 学校給食週間 シークワサーゼリー タコライス アーサじる	26(水) 学校給食週間 てづくりちんすこう おきなわふう やきそば	27(木) 学校給食週間 たんかん クーパイリチー むぎごはん ソーキじる	28(金) 学校給食週間 パパイヤイリチー ミヌダル ごはん ゆしどうふ
	あ か き み ど り 小 学 校	まくろ、みそ、こんぶ、たまご、ぎゅうにゅう、かまぼこ、豚肉 砂糖、油、米飯 冬瓜、人参、手切大根、しいたけ、こんにゃく E 546 P 28.9 F 11.8	とうふ、牛肉、豚肉、チーズ(乳)、大豆、アーサ、ぎゅうにゅう 油、シークワサーゼリー、米飯 キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく、赤ピーマン E 608 P 25.1 F 18.7	豆腐、みそ、ぎゅうにゅう、かまぼこ、豚肉 ショートニング、さとう、砂糖、油、ごま、小麦粉、ラード、凍干そば(小麦) キャベツ、玉ねぎ、にら、人参、もやし、しめじ、ほうれん草、こんにゃく E 511 P 19.7 F 22.1	豚ソーキ、こんぶ、ぎゅうにゅう、かまぼこ、豚肉 砂糖、油、麦、米飯 大根、人参、ねぎ、手切大根、こんにゃく、たんかん E 595 P 24.5 F 18.5
こ ん だ て	31(月) はるまき たかなチャーハン ナムル	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。 この機会に、学校給食についての理解を深めてほしいと思います。			
	あ か き み ど り 小 学 校	たまご、春巻き、ぎゅうにゅう、豚肉 砂糖、ごま油、油、ごま、麦、こめ 人参、にんにく、長ねぎ、もやし、たかな、ほうれん草 E 702 P 21.1 F 31.5	※材料・天候によって献立を変更することがあります。		