

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	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、音をつくる
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	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	21.1~32.5	14.4~21.7

こ ん だ て	1月7日は七草がゆ お正月にご馳走をたくさん食べた胃を休めて、今年1年も健康で過ごせるようにという意味が込められています。		5(水) 牛乳 くりごはん ちくぜんに おぞうに だいだいのムース	6(木) 牛乳 ごはん チンジャオロース ポークシュマイ ちゅうかスープ	7(金) 七草 牛乳 うちなー七草ぞうすい スンシーイリチー さんまのうめに だいがくいも
	あか き みどり	1月11日は鏡開き お正月におそなえていた鏡もちを木づちで割って食べます。切る・割るという言葉は縁起が悪いので聞くという言葉を使うようになったそうです。		牛乳、鶏肉 米、餅米、くり、こま、さとう、油、もち だいだいのムース ごぼう、たけのこ、れんこん、こんにゃく、にんじん、絹さや、椎茸、だいこん、こまつな	牛乳、牛肉、豚肉、卵、鶏肉 米、さとう、こま油、かたくり粉、油小麦粉 クリームチーズ、ヨーグルト、バナナ、りんご、いちご、みかん、みもぎ、山菜、かんぴょう、たけのこ、こんにゃく、にんじん、うめ
こ ん だ て	10(月)  せいじん ひ 成人の日	11(火) 鏡開き 牛乳 ごはん おやこどん(具) おかかあえ ぜんざい	12(水) 牛乳 すきやきごはん 芋クジてんぶら ささみのあえもの	13(木) 牛乳 すきやきごはん 芋クジてんぶら ささみのあえもの	14(金) 牛乳 ごはん マーボーなす パンサンスー
あか き みどり		牛乳、鶏肉、卵、けすりぶし、きんとき豆 米、油、さとう、おし麦、こくとう、もち たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しょうが、こまつな、キャベツ、もやし	牛乳、牛肉、鶏肉 米、麦、油、べにいも、さとう、かたくり粉、ごま ごぼう、たまねぎ、にんじん、しめじ、長ねぎ、椎茸、こまつな、キャベツ、コン	牛乳、牛肉、鶏肉 米、麦、油、べにいも、さとう、かたくり粉、ごま ごぼう、たまねぎ、にんじん、しめじ、長ねぎ、椎茸、こまつな、キャベツ、コン	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ハム 米、油、こま油、かたくり粉、春雨、ごま、さとう なす、たけのこ、にんじん、たまねぎ、にら、椎茸、にんく、きゅうり、もやし、キャベツ、シークワサー果汁
こ ん だ て	17(月) 牛乳 ごはん マーボーなす パンサンスー	18(火) 牛乳 ゆかりごはん さばのしおやき きんぴられんこん 具だくさんみそ汁	19(水) 牛乳 ゆかりごはん さばのしおやき きんぴられんこん 具だくさんみそ汁	20(木) 牛乳 ごはん ちゅうかどん(具) からしなのあえもの シークワサーゼリー	21(金) 牛乳 ごはん ちゅうかどん(具) からしなのあえもの シークワサーゼリー
あか き みどり	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ハム 米、油、こま油、かたくり粉、春雨、ごま、さとう なす、たけのこ、にんじん、たまねぎ、にら、椎茸、にんく、きゅうり、もやし、キャベツ、シークワサー果汁	牛乳、さば、豚肉、チキアキ、あぶらあげ、みそ 米、こま、さとう、油、こま油、じゃがいも 赤しそ、れんこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、えだまめ、だいこん、ほうれんそう、長ねぎ	牛乳、さば、豚肉、チキアキ、あぶらあげ、みそ 米、こま、さとう、油、こま油、じゃがいも 赤しそ、れんこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、えだまめ、だいこん、ほうれんそう、長ねぎ	牛乳、イカ、えび、豚肉、うずらの卵、鶏肉 米、かたくり粉、油、こま油、さとう、ゼリー にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、はくさい、絹さや、からし菜、もやし	牛乳、イカ、えび、豚肉、うずらの卵、鶏肉 米、かたくり粉、油、こま油、さとう、ゼリー にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、はくさい、絹さや、からし菜、もやし
こ ん だ て	24(月) 給食週間① 牛乳 ジャンボおにぎり あぶらみそ ほうれん草のごまあえ とうがん汁	25(火) 給食週間② 牛乳 ジャンボおにぎり あぶらみそ ほうれん草のごまあえ とうがん汁	26(水) 給食週間③ 牛乳 クファージュシー べにいもコロッケ ゴーヤー入りぶたしゃぶサラダ	27(木) 給食週間④ 牛乳 ごはん タマネーチャンプルー 魚のシークワサーみそやき シカムドゥチ	28(金) 給食週間⑤ 牛乳 ごはん タコライス もずくのスープ サターアングギー
あか き みどり	牛乳、焼のり、まぐろフレーク、豚肉、みそ、鶏肉 米、さとう、油、ごま しょうが、ほうれんそう、もやし、にんじん、とうがん、椎茸、ねぎ	牛乳、焼のり、まぐろフレーク、豚肉、みそ、鶏肉 米、さとう、油、ごま しょうが、ほうれんそう、もやし、にんじん、とうがん、椎茸、ねぎ	牛乳、豚肉、かまぼこ、昆布 米、油、ごま、べにいも、もち、パン粉 にんじん、椎茸、ねぎ、アージパウダー、きゅうり、ゴーヤー、赤ピーマン、キャベツ、コン	牛乳、豆腐、ベーコン、豚肉、しいら、みそ、あぶらあげ、かまぼこ 米、油、さとう キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、たまねぎ、シクワサー果汁、こんにゃく、椎茸、だいこん 赤ピーマン、えのきたけ、ねぎ、しょうが	牛乳、豚肉、豚レバー、ひよこ豆、チーズ、もずく、豆腐 米、油、ごま、サターアングギー たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、キャベツ、赤ピーマン、えのきたけ、ねぎ、しょうが
こ ん だ て	31(月) 牛乳 ごこくごはん ポークカレー だいこんサラダ	<div data-bbox="526 1769 925 1881" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>1月の給食目標 「学校給食についてかんがえてみよう」 「牛乳について知ろう」</p> </div> <div data-bbox="542 1904 686 1993" style="text-align: center;">  <p>あけましておめでとうございます！</p> </div> <div data-bbox="526 1993 686 2128"> <p>2022年、最初の給食にはおぞうにが登場します。各家庭や地域によってもいろいろな具材や味付けがあります。どんなおぞうにかは楽しみにしていてくださいね！</p> </div> <div data-bbox="957 1792 1484 1948" style="text-align: center;">  <p>1月24日から30日は全国学校給食週間です！</p> </div> <div data-bbox="957 1948 1484 1993"> <p>学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。</p> </div> <div data-bbox="1005 1993 1276 2128" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>牛乳を飲み残していませんか？ 半分(100m)を残して捨てた場合… 魚が住める水にするには ペットボトル(1ℓ)×280本 必要です</p> </div> <div data-bbox="1388 2016 1484 2128"> <p>栄養豊富な牛乳を残さず飲もう！</p> </div>			
あか き みどり	牛乳、豚肉、豚レバー、ハム 米、胚芽押麦、もちぎ、乳麦、黒米、赤米、油、じゃがいも、小麦粉、バター、生クリーム にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、だいこん、きゅうり	牛乳、焼のり、まぐろフレーク、豚肉、みそ、鶏肉 米、さとう、油、ごま しょうが、ほうれんそう、もやし、にんじん、とうがん、椎茸、ねぎ	牛乳、豚肉、かまぼこ、昆布 米、油、ごま、べにいも、もち、パン粉 にんじん、椎茸、ねぎ、アージパウダー、きゅうり、ゴーヤー、赤ピーマン、キャベツ、コン	牛乳、豆腐、ベーコン、豚肉、しいら、みそ、あぶらあげ、かまぼこ 米、油、さとう キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、たまねぎ、シクワサー果汁、こんにゃく、椎茸、だいこん 赤ピーマン、えのきたけ、ねぎ、しょうが	牛乳、豚肉、豚レバー、ひよこ豆、チーズ、もずく、豆腐 米、油、ごま、サターアングギー たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、キャベツ、赤ピーマン、えのきたけ、ねぎ、しょうが