



令和5年 1月



学校給食献立表

滑川町教育委員会

日付	献立			食品群			栄養量								
	日曜	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質			
11 水	○	小・ツイストパン 中・フラワーロール	《なめがわまちやさいこんだて》 キャベツのサラダ (げんえんわふうドレッシング) チキンたつた	なめがわまち やさいの わふう ポターージュ	コーヒートピクルス 生クリーム 牛乳 鶏肉 ベーコン シュレッドチーズ 脱脂粉乳 鶏竜田揚げ	ツイストパン フラワーロール じゃが芋ペースト 油 ドレッシング	長葱 人参 白菜 大根 玉葱 胡瓜 コーン キャベツ	613	24.8	800	30.1				
12 木	○	ごはん	とうふのちゅうかに にらまんじゅう 中・ゆめオレンジ			牛乳 豚肉 豆腐 なると 彩の国にらまんじゅう	白飯 油 砂糖 澱粉 ごま油	玉葱 人参 小松菜 にんにく 生姜 オレンジ	606	23.3	826	30.8			
13 金	○	むぎごはん	ポパイサラダ (こうみしおドレッシング)	チキン カレー		牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 シュレッドチーズ	麦ご飯 じゃが芋 油 きび砂糖 ごま ドレッシング	にんにく 生姜 人参 玉葱 コーン ほうれん草 キャベツ	674	22.4	874	27.6			
16 月		ごはん	すきやき あつやきたまご 中・れんこんのきんぴら			牛乳 豚肉 焼き豆腐 厚焼き卵	白飯 蒟蒻 砂糖 ごま油 ごま	人参 玉葱 白菜 長葱 春菊 蓮根 えのきたけ	612	24.7	861	33.2			
17 火	○	ごはん	おろしやきにく スティックチーズ	ごもくスープ		牛乳 豚肉 豆腐 なると うずら卵 スティックチーズ	白飯 白滝 油 砂糖 ごま油	人参 生姜 玉葱 干し椎茸 長葱 大根 チンゲン菜 にんにく 青ピーマン りんごピューレ	651	25.5	824	30.3			
18 水			☆ふれあいべんとこのひ☆												
19 木	○	バターロール	たいのブロードパスタ やきウインナー フルーツポンチ			牛乳 ベーコン ウインナー	バターロール オリーブ油 スパゲティ ナタデココ	にんにく 玉葱 キャベツ 赤ピーマン パセリ パイン缶 りんご缶 みかん缶	607	22.1	800	28.4			
20 金	○	ごはん	コールスローサラダ (コールスロドレッシング) 中・オムレツ	ハヤシ ライス		牛乳 豚肉 脱脂粉乳 オムレツ	白飯 油 ドレッシング	玉葱 コーン セロリー マッシュルーム水煮 カットトマト 人参 キャベツ にんにく	646	21.0	875	27.8			
23 月		ごはん	いりどり ほっけフライ (ソース)	はくさいの みそしる		牛乳 鶏肉 味噌 油揚げ 厚揚げ ほっけフライ	白飯 じゃが芋 油 砂糖 蒟蒻	白菜 ほうれん草 人参 ぶなしめじ 長葱 筍 ごぼう 蓮根 干し椎茸	651	24.5	800	29.0			
24 火	○	むぎごはん	ごもくまめ いわしのかばやき	きしなべふう みそにこみ		牛乳 鶏肉 豚肉 味噌 昆布 竹輪 凍り豆腐 大豆 いわしフィレ 澱粉付き	麦ご飯 きび砂糖 油 砂糖 蒟蒻 澱粉	人参 大根 小松菜 長葱 白菜 生姜 干し椎茸 ごぼう	729	34.7	910	41.2			
25 水	○	じこなうどん	みそポテト りんご	あんかけ うどん		牛乳 鶏肉 昆布 味噌 油揚げ	地粉うどん ごま油 砂糖 澱粉 油 じゃが芋衣付き	生姜 人参 大根 干し椎茸 長葱 ほうれん草 りんご	706	22.9	831	26.5			
26 木	○	ごはん	ひがしまつやまやきとりごはん のりふりかけ	ひがしまつやま やさいの ミルクスープ		牛乳 鶏肉 豚肉 味噌 ベーコン 生クリーム 脱脂粉乳 のりふりかけ	白飯 バター きび砂糖 ごま油 ごま じゃが芋	長葱 人参 大根 キャベツ 小松菜 コーン パセリ 生姜 にんにく りんごピューレ	679	27.1	872	33.3			
27 金	○	小・フラワーロール 中・くろパン	はなやさいのサラダ (サウザンアイランドドレッシング) ハンバーグのチーズソース	エルテン スープ		牛乳 豚肉 ベーコン ソーセージ ハンバーグ パルメザンチーズ	フラワーロール 黒パン じゃが芋 バター ドレッシング	グリーンピースペースト 玉葱 セロリー ブロッコリー 人参 コーン カリフラワー	643	28.7	886	36.0			
30 月	○	ごはん	ごしきごはんのぐ みかん	すいとんの みそしる		牛乳 鶏肉 豚肉 味噌 油揚げ 蒲鉾	白飯 油 すいとん 里芋 砂糖	人参 大根 小松菜 白菜 干し椎茸 みかん ごぼう さやいんげん	651	24.2	829	29.5			
31 火		わかめごはん	ナムル (かんこくナムルドレッシング) たらのたつたあげ アイスだいふく	とんじる		牛乳 豚肉 豆腐 味噌	わかめご飯 じゃが芋 蒟蒻 油 ドレッシング もちクリームアイス	長葱 人参 大根 ごぼう もやし 胡瓜 小松菜	717	25.8	841	30.1			
14回								平均栄養量				656	25.2	845	31.0
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。								栄養基準量				650	18~32	830	25~40

あけましておめでとうございます

3学期が始まりました。
新しい年の目標は立てましたか？今年もよく体を動かし、よく食べ、夜はしっかり休んで、心も体も毎日元気に過ごしましょう！



11日 滑川町野菜の献立

滑川町の農家さんが大事に育てた野菜を使用します。

《滑川町野菜の和風ポターージュ》

ながねぎ、にんじん、はくさい、だいこん

《キャベツサラダ》

キャベツ、にんじん



滑川町マスコットキャラクター
ターちゃん

30日 大正時代の給食

1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。給食週間にあわせて、大正時代の代表的な給食を再現します。

大正時代、子どもたちの栄養状態を改善するために、国は「学校給食」を推奨し、全国に広まっていきました。

当時は、肉や魚などのたんぱく質が少なく、炭水化物が多い給食でした。

品数は多くありませんが、栄養満点の給食です。



関東農政局より、食育15秒動画のご案内です。

おうち時間に、ご家族で楽しく食育を学んでみてください。

詳細はこちら

食育15秒動画 (関東農政局)

https://www.maff.go.jp/kanto/syo_an/seikatsu/shokuiku/movie/index.html

おうち de 食育 (関東農政局)

https://www.maff.go.jp/kanto/syo_an/seikatsu/shokuiku/ouchi/index.html

