



令和6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				
10	水	ごはん		<b>〈なめがわまちやさいこんだて〉</b> ふたにくとやさいのこうみいため チキンなんばん	<b>なめがわ やさいの スープ</b>	牛乳 豚肉 豆腐 チキン南蛮	白飯 ごま油	人参 玉葱 大根 白菜 生姜 コーン もやし 小松菜	649	23.3	784	27.0				
11	木	わかめごはん		ふたにくとれんこんのあまからいため みかん	きょうふう そうじ	牛乳 鶏肉 豚肉 白味噌	わかめごはん 里芋 ごま油 砂糖 ごま 煮込み餅 蒟蒻	人参 大根 長葱 ほうれん草 蓮根 みかん	642	22.5	820	27.6				
12	金	バターロール		かいそうサラダ (こうみしおドレッシング) 中・ポテトチーズオムレツ	ふゆやさいの シチュー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム 海菜ミックス シュレッドチーズ ポテトチーズオムレツ	バターロール じゃが芋 バター ドレッシング	ブロッコリー 白菜 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 コーン	627	23.6	820	30.8				
15	月	ごはん		いとこんにやくのもの たらのにんにくバターしょうゆ	じゃがいもの みそしる	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 味噌 たら澱粉付き	白飯 じゃが芋 油 蒟蒻 砂糖 ごま油 バター きび砂糖	玉葱 人参 長葱 青ピーマン にんにく レモン果汁	613	25.7	791	31.9				
16	火	ごはん		マーボー豆腐 はるまき		牛乳 豚肉 豆腐 味噌 春巻	白飯 砂糖 油 ごま油 澱粉	人参 玉葱 長葱 にんにく 生姜 干し椎茸 にら 筍	709	23.2	934	28.7				
17	水			☆ふれあいべんとうのひ☆												
18	木	むぎごはん		だいこんサラダ (くたくさんたまねぎドレッシング) 小・アーモンドこざかな	スピナッチ カレー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 豚レバーチップ シュレッドチーズ アーモンド小魚	麦ごはん じゃが芋 油 きび砂糖 ドレッシング	にんにく 生姜 玉葱 人参 大根 ほうれん草 胡瓜 キャベツ	683	24.0	835	26.4				
19	金	ごはん		いかとさといもの ぶりのあまからあげに	だんごいり きのこじる	牛乳 鶏肉 油揚げ いか輪切り ぶりの甘辛揚げ煮	白飯 白玉団子 砂糖 里芋	人参 ごぼう 白菜 ぶなしめじ 長葱 生姜 えのきたけ 干し椎茸 大根 なめこ水煮	629	26.2	781	30.5				
22	月	ごはん		ごもくまめ さばのみそに 中・アーモンドこざかな	みぞれじる	牛乳 鶏肉 豚肉 昆布 凍り豆腐 竹輪 大豆 アーモンド小魚 さばの味噌煮	白飯 蒟蒻 澱粉 油 きび砂糖	人参 なめこ水煮 長葱 生姜 大根 ほうれん草 ごぼう 干し椎茸	648	28.9	835	36.1				
23	火	ごはん		ちくぜんに さけフライ(ソース) のりふりかけ	ワンタン スープ	牛乳 鶏肉 鮭フライ のりふりかけ	白飯 油 ワンタン じゃが芋 砂糖 蒟蒻	キャベツ 人参 蓮根 もやし 干し椎茸 筍 ごぼう さやいんげん	612	24.4	787	29.8				
24	水	じこなうどん		やさいのあますあえ (かんきつドレッシング) チーズ	カレー あんかけ	牛乳 ベビーチーズ 豚レバーチップ 豚肉 シュレッドチーズ	地粉うどん 油 じゃが芋 ごま ドレッシング	玉葱 人参 胡瓜 青ピーマン もやし キャベツ	689	25.3	796	28.8				
25	木	ごはん		ごしきごはんのぐ りんご	すいとんの みそしる	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌 油揚げ	白飯 すいとん 油 里芋 砂糖	人参 大根 白菜 長葱 ぶなしめじ ごぼう ほうれん草 干し椎茸 さやいんげん りんご	621	23.3	791	28.5				
26	金	ごはん		ひがしまつやまやきとりごはん やきプリンタルト	ひがしまつやま やさい スープ	牛乳 豚肉 豆腐 梅ちらし蒲鉾 味噌	白飯 きび砂糖 ごま ごま油 焼きプリンタルト	長葱 人参 大根 白菜 干し椎茸 生姜 にんにく キャベツ りんごピューレ	705	25.8	870	31.4				
29	月	ごはん		ちちぶかてめしのぐ みそポテト	ごまキムチじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 竹輪 昆布 油揚げ	白飯 ごま 蒟蒻 ごま油 油 澱粉 三温糖 砂糖 みそポテト(タレ無し)	長葱 人参 大根 玉葱 白菜 干し椎茸 生姜 にら にんにく ごぼう キムチ漬け さやいんげん	639	20.5	789	24.3				
30	火	こどもパン スライス		コロケサンド 「ポテトコロケ サンドようサラダ」 (サウザンアイランドドレッシング)	エルテン スープ	コーヒー牛乳 豚肉 ベーコン ウインナー	子供パン 油 じゃが芋 じゃが芋コロケ ドレッシング	グリーンピースペースト 人参 セロリー 玉葱 キャベツ	641	22.4	770	26.7				
31	水	ごはん		きりぼしだいこんのもの ユーリンチー 小・はらじゆくドッグ(メープルカスタード) 中・はらじゆくドッグ(チーズ)	さつまじる	牛乳 豚肉 味噌 凍り豆腐 油揚げ 鶏肉の竜田揚げ	白飯 油 さつま芋 きび砂糖 ごま油 砂糖 原宿ドッグ(メープルカスタード) 原宿ドッグ(チーズ)	長葱 玉葱 人参 大根 ごぼう 生姜 切干大根 干し椎茸 さやいんげん にんにく	717	26.1	958	35.0				
15回									平均栄養量				655	24.3	824	29.5
※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!



## 10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。

《滑川町野菜のスープ》  
はくさい、だいこん



## 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。

