

R7.1.9
武雄市立西川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価		
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
8水	☆2学期後半開始☆ 給食はありません										
9木	ベーコンときのこのスープパゲティ	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・エリンギ・しめじ	スパゲティ	油	塩・こしょう・コンソメ	674		
	牛乳		牛乳						21.8		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゅうり・ホールコーン		ドレッシング		29.5		
	スイートポテトマフィン	たまご	牛乳	1月のさつまいもは4年生からのいただきますです		ホットケーキミックス 砂糖・さつまいも	油		1.4		
10金	少なめごはん					こめ			636		
	牛乳		牛乳								
	松風焼き	鶏肉・豆腐・みそ たまご	牛乳		たまねぎ・しょうが	砂糖・パン粉	ごま	酒		27.6	
	紅白なます	かつお節		にんじん	だいこん	砂糖		塩・酢・しょうゆ		17.1	
	雑煮	鶏肉・かまぼこ (かつお節)	(昆布)	こまつな・にんじん	はくさい・ごぼう 干しいたけ	もち		しょうゆ・塩		1.8	
13月	☆★成人の日★☆										
14火	ごはん					こめ			638		
	牛乳		牛乳								
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・砂糖 こんにゃく	油	しょうゆ・みりん		25.2	
	納豆和え	納豆・かつお節		こまつな・にんじん	えのきだけ			しょうゆ・みりん		13.6	
	いりこのごまがらめ		いりこ			砂糖	ごま	しょうゆ・みりん		1.7	
15水	ごはん					こめ			669		
	牛乳		牛乳								
	魚の西京焼き	ホキ・みそ				砂糖				31.1	
	ごま和え			ほうれん草・にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ・みりん		20.9	
	かきたま汁	たまご・豆腐 (かつお節)	(昆布)	小ねぎ	たまねぎ・えのきだけ	でんぱん		しょうゆ・酒・塩		1.8	
16木	☆手作り弁当の日☆	1/16(木)は、「手作り弁当の日」です。おうちから お弁当をもってきましょう。 自分でできることをがんばってみませんか？ たとえば、家庭科で学習した料理を入れてみる など 学校の図書室にも、弁当や料理についての本がたくさんあります。ぜひ参考にしてみてくださいね！									
17金	ごはん					こめ			678		
	牛乳		牛乳								
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				米粉・小麦粉	油	カレー粉		27.6	
	浦上そばろ	豚肉・さつま揚げ		にんじん	ごぼう・もやし	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん		20.3	
	温泉みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん・小ねぎ	はくさい・えのきだけ			重曹		2.9	
1/20(月)～24(金)は、学校給食週間です。給食の歴史や各地の料理を知り、感謝していただきますよう。											
20月	おにぎり					こめ	ごま	塩	652		
	牛乳		牛乳								
	焼き魚	さば						塩		23.2	
	高菜漬けの油炒め			高菜漬け			油・ごま			18.0	
	だいこんとさつまいものみそ汁	みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん	さつまいも				3.2	
21火	少なめごはん					こめ			596		
	牛乳		牛乳								
	だまご鍋	鶏肉			ごぼう・まいたけ 根深ねぎ	こめ・でんぱん こんにゃく		しょうゆ・みりん 塩・酒・がらスープ		19.0	
	すき昆布の炒め煮	さつま揚げ	昆布	にんじん	たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ・みりん		13.3	
										2.1	
22水	チキンカレー (麦ごはん)					こめ・むぎ			676		
	チキンカレー (カレー)	鶏肉		にんじん	たまねぎ	さつまいも	油	カレールー・ソース		21.2	
	牛乳		牛乳					しょうゆ・ケチャップ		18.9	
	りっちゃんサラダ	ロースハム・かつお節	塩昆布	にんじん・トマト	キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖	油	酢・塩・こしょう		2.3	
	↑↑↑1年生国語「サラダでげんき」というお話の中に出てくる、「りっちゃん」がつくるサラダを再現します！病気のおかあさんを元気にするために、りっちゃんがつくったサラダです										
23木	ミニそばろ丼	鶏肉・凍り豆腐			ごぼう・しょうが・えだまめ	こめ・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	660		
	牛乳		牛乳								
	ノラネコぐんだんのラーメン	豚肉・うずら卵	牛乳	にんじん・葉ねぎ	もやし・ホールコーン	ラーメン	油	塩・こしょう・中華スープ		27.6	
	絵本「ノラネコぐんだん らーめんやさん」	【あらすじ】ノラネコたちがラーメン屋さんをのぞいています。「ニャー、ラーメンのつくりかた おぼえたぞ」…いつものようにお店にしのびこみ、せっせとラーメンを作っていたら、お客さんたちがやってきてしまひ!? 続きは、図書室にいて、本を読んでみましょう！									
										1.9	

1月分学校給食献立表

R7.1.9
武雄市立西川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		
24・金	ごはん	武雄食の日:若楠ポーク+青梗菜				こめ			696
	牛乳		牛乳						25.1
	若楠ポークのおろしカツ	豚肉・たまご			だいこん・しょうが	小麦粉・パン粉	油	塩・こしょう しょうゆ・みりん	22.0
	武雄産チンゲン菜のみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	(煮干し)	チンゲン菜	たまねぎ・えのきだけ	さつまいも			1.8
27・月	きつねうどん	油揚げ・(かつお節)	(昆布)	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・ごぼう	うどん・砂糖		しょうゆ・塩	641
	牛乳		牛乳						20.0
	にんじんとえだまめのサラダ			にんじん	ホールコーン・えだまめ		マヨネーズ・ごま	塩・こしょう	17.1
	いも入り蒸しパン		牛乳			さつまいも・蒸しパンミックス			2.3
28・火	ごはん					こめ			609
	牛乳		牛乳						22.8
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・赤みそ		にんじん・にら	たまねぎ・干しいたけ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油・ごま油	テンメンジャン・みりん トウバンジャン・しょうゆ	17.8
	中華和え	たまご・ロースハム		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	酢・しょうゆ	1.9
29・水	ごはん			武雄市産 キャベツ使用		こめ			678
	牛乳		牛乳						23.8
	いわしのフライ	いわし				小麦粉・パン粉	油		21.2
	ブロッコリー入りタルタルソース	たまご		ブロッコリー	たまねぎ・きゅうり	砂糖	マヨネーズ	酢・塩・こしょう	1.6
30・木	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ	昆布粉	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも さといも・こんにゃく	油		
	ごはん					こめ			625
	牛乳		牛乳						22.7
	プーパッポンカレー	たまご かにかま・豆乳		青ピーマン・赤パプリカ	たまねぎ・セロリー にんにく	でんぷん	油	トウバンジャン・酒 カレー粉・塩・こしょう オイスターソース	14.6
31・金	春雨スープ	鶏肉		武雄市産 キャベツ使用		キャベツ・たまねぎ・きくらげ	はるさめ	塩・こしょう・しょうゆ	2.4
	ごはん					こめ			666
	牛乳		牛乳						28.3
	擬製豆腐	たまご・豆腐・鶏肉	干しひじき	にんじん・小ねぎ	干しいたけ	砂糖	油	塩・しょうゆ・酒	20.7
	大豆の磯煮	大豆・さつま揚げ	茎わかめ	にんじん	ごぼう・えだまめ	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	2.6
	だいこんのみそ汁	厚揚げ・みそ	干しわかめ・(煮干し)	葉ねぎ	だいこん・えのきだけ				