

# 1月分学校給食献立表

R8.1.9

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 海草	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		
8 木	☆2学期後半開始☆ 給食はありません								
9 ・ 金	やや少なめごはん					ごめ			635 24.7 18.8 2.0
	牛乳		牛乳						
	松風焼き	鶏肉・豆腐 みそ			たまねぎ・しょうが	砂糖・パン粉	マヨネーズ・ごま	醤油・塩・酒	
	紅白なます	かつお節		にんじん	だいこん	砂糖	ごま	酢・醤油・塩	
	雑煮	かまぼこ (かつお節)	(昆布)	にんじん・ごまつな	白菜・ごぼう 干しいたけ	もち		みりん・醤油・酒・塩	
12 月	☆★成人の日★☆								
13 ・ 火	ごはん				ごめ				682 25.6 28.4 1.9
	牛乳		牛乳						
	厚揚げのステーキ風	厚揚げ		にんにく	かたくり粉・小麦粉 砂糖	油	チャツネ・醤油・みりん		
	ベーコンとほうれん草のソテー	ベーコン		ほうれん草・にんじん	たまねぎ・枝豆 にんにく		油	塩・こしょう	
	かきたま汁	たまご (かつお節)	(昆布)	にんじん	たまねぎ・白菜	かたくり粉		醤油・塩	
14 ・ 水	ごはん				ごはん				686 26.2 25.3 1.9
	牛乳		牛乳						
	チングン菜の中華風煮	厚揚げ・豚肉		チングン菜・にんじん 根深ねぎ	白菜・たまねぎ	かたくり粉	ごま油・油	酒・醤油・中華スープ	
	春雨サラダ	たまご		にんじん	きゅうり・キャベツ	はるさめ・砂糖	ごま・ごま油	酢・醤油・酒	
15 ・ 木	☆手作り弁当の日☆	1/15(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!							
16 ・ 金	ごはん				ごめ				605 25.9 19.5 2.2
	牛乳		牛乳						
	赤魚のタルタル焼き	あかうお		パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	塩・こしょう・酒	
	ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん・枝豆	たまねぎ・にんにく	油	じゃがいも	塩・こしょう	
	白菜のみぞ汁	厚揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん	白菜・えのきだけ たまねぎ				
19 ・ 月	甘酒蒸しパン		牛乳			蒸しパンミックス		甘酒	636 22.7 16.7 3.1
	牛乳		牛乳						
	きつねうどん	油揚げ・かまぼこ (かつお節)	(昆布)	葉ねぎ・にんじん	たまねぎ・ごぼう	うどん・砂糖		醤油・みりん	
	ごまネーズサラダ			にんじん	きゅうり・もやし	砂糖	マヨネーズ・ごま	醤油	
20 ・ 火	ごはん				ごめ				591 23.4 18.1 2.4
	牛乳		牛乳						
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉・片栗粉	油		
	ひじきの炒め煮	油揚げ・大豆	ひじき	にんじん・さやいんげん		砂糖	油	醤油・みりん	
	温泉みそ汁	豆腐・油揚げ みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	白菜・えのきだけ			重曹	
21 ・ 水	チキンカレー (麦ごはん)				ごめ・むぎ				644 21.5 18.7 2.6
	チキンカレー (ルー)	鶏肉	粉チーズ スキムミルク	にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・ソース 醤油・カレールー	
	牛乳		牛乳						
	キャベツとハムのサラダ	ハム・大豆 かつお節	塩昆布	にんじん	キャベツ・コーン・きゅうり	砂糖	ごま・油	醤油・塩・みりん	
22 ・ 木	セサミトースト				コッペパン・砂糖 はちみつ				675 25.5 27.0 2.7
	牛乳		牛乳						
	ミートソーススパゲティ	豚肉		にんじん・ピーマン トマト	にんにく	スパゲティ	油	塩・ケチャップ コンソメ・デミソース	
	ブロッコリーのサラダ			パプリカ・ブロッコリー	きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま・油	酢	
23 ・ 金	シリアルライス (ごはん)		佐賀県ご当地グルメ			ごめ			661 23.8 22.1 2.3
	シリアルライス (焼肉・サラダ)	豚肉		にんじん	にんにく・たまねぎ キャベツ・コーン	こんにゃく・砂糖	油・ごま マヨネーズ	酒・醤油・みりん	
	牛乳		牛乳						
	有明海の海苔スープ	たまご	きざみのり	にんじん	白菜・たまねぎ		ごま	醤油・こしょう・塩 中華スープ	

# 1月分学校給食献立表

R8.1.9

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 海草	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		
26 月	おにぎり 牛乳 焼き魚 おこじ じゃがいもとわかめのみそ汁	明治時代の 給食再現	牛乳			ごめ	ごま	塩	580
27 火	ごはん 牛乳 若楠ポークと佐賀産大豆の 揚げがらめ チングン菜と卵のスープ プリンアラモード 絵本「おいしいふくやさん あまいパーティー」	牛乳	牛乳	武雄食の日（若楠ポーク・青梗菜）& 図書館祭りリクエスト給食	にんじん にんじん・ビーマン にんじん・チングン菜 りんご	高菜 たまねぎ たまねぎ じゃがいも	砂糖 油 かたくり粉 プリンの素 カラーチョコ	酒・塩 醤油・みりん 醤油・こしょう・塩 中華スープ	24.4 19.4 2.7
28 水	ごはん 牛乳 武雄育ちの野菜オムレツ コールスローサラダ 蓮根チャウダー	牛乳	牛乳	武雄食の日：チングン菜	チングン菜・パプリカ キャベツ・きゅうり・コーン にんにく・たまねぎ れんこん	たまねぎ 砂糖 油 油	油 塩・こしょう・醤油 ドレッシング 油	717 27.0 25.7 2.2	
29 木	ココア揚げパン風 牛乳 ボトフ マカロニサラダ	川登中学校リクエスト 給食	牛乳		ココア たまねぎ・キャベツ だいこん きゅうり・たまねぎ	コッペパン・砂糖 じゃがいも マヨネーズ	油 油 マヨネーズ	塩 塩・こしょう 塩・こしょう・酢	582 22.6 23.5 2.5
30 金	ごはん 牛乳 ひよいつひよーい唐揚げ 三色和え 白菜とワンタンのスープ	図書館祭りコラボ給食	牛乳		にんじん ビーマン にんじん・葉ねぎ	こめ 油 小麦粉・かたくり粉 砂糖 ごま油 油			635 24.7 21.7 2.2

## 【1月の給食のめあて】

感謝して食べよう

- ・給食の歴史を理解しましょう
- ・人々の苦労や自然の恵みに感謝して  
食事をしましょう