

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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)
		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		たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
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					こめ			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・こまつな	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					こめ			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						
	チンゲン菜の中華風煮	厚揚げ・豚肉		チンゲン菜・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					こめ			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	
	白菜のみそ汁	厚揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん	白菜・えのきたけ 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					こめ			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・えのきたけ			重曹	
21 ・ 水	チキンカレー (麦ごはん)					こめ・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	マーガリン・ごま		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	シシリアンライス (ごはん)	佐賀県ご当地グルメ				こめ			661 23.8 22.1 2.3
	シシリアンライス (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						
	有明海のおかき	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	

1/24～20日 全国学校給食週間です。給食の麻由や佐賀目、武雄市の食材を知り、感謝していただきます。

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		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)	たんぱく質(g)	
		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		脂質(g)	食塩相当量(g)	
1/2月～3月6日、主国学校和長期間で、和長の注文、和長、武雄市の長物と和長、和											

【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