

1月分学校給食献立表

R8.1.9
 武雄市立東川登小学校

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	
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	
14 ・ 水	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	686 26.2 25.3 1.9
	ごはん					ごはん			
	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	
15 ・ 木	豆腐シューマイ	豆腐・いとより 豆乳	ひじき	にんじん	たまねぎ・えだまめ・コーン	小麦粉・でんぷん	油	塩・こしょう	
	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	☆おにぎり弁当の日☆	「おにぎり弁当の日」です。 おにぎりはラップでつくろう！ ・なるべく自分で作りましょう。 ・具や形は自由です。 手には見えないばい菌がいっぱいいて、洗っても完全にはきれいになりません。だから直接ごはんに触れないよう、ラップに包んでおにぎりをつくりましょう。 ※図書室にも「お弁当の本」がいっぱいあります。							
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	
19 ・ 月	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				636 22.7 16.7 3.1
	甘酒蒸しパン		牛乳			蒸しパンミックス		甘酒	
	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	
20 ・ 火	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	591 23.4 18.1 2.4
	ごはん					こめ			
	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		
21 ・ 水	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	644 21.5 18.7 2.6
	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	
	チキンカレー (麦ごはん)	カレーの日 (1/22) の日にちなんで				こめ・むぎ			
	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	
22 ・ 木	牛乳		牛乳						675 25.5 27.0 2.7
	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	
	セサミトースト					ゴッペパン・砂糖 はちみつ	マーガリン・ごま		
	ミートソーススパゲティ	豚肉・牛肉		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	
23 ・ 金	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	635 24.7 21.7 2.2
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	手作りチキンナゲット	鶏肉・豆腐			にんにく・しょうが	小麦粉・かたくり粉	マヨネーズ・油	塩・こしょう	
	三色和え	かまぼこ		ピーマン	もやし	砂糖	ごま油	醤油	
	白菜とワンタンのスープ			にんじん・葉ねぎ	白菜・きくらげ しょうが	ワンタン	油	中華スープ・塩・醬 油	

武雄市産
キャベツ使用

1月分学校給食献立表

R8.1.9

武雄市立東川登小学校

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)	
1/24～30は、全国学校給食週間です。給食の歴史や佐賀県・武雄市の食材を知り、感謝していただきますよう。												
26 ・月	おにぎり	明治時代の給食再現						こめ	ごま	塩	580 24.4 19.4 2.7	
	牛乳		牛乳									
	焼き魚	さば							酒・塩			
	おこめ			にんじん	高菜	砂糖	油	醤油・みりん				
	じゃがいもとわかめのみそ汁	厚揚げ・みそ	わかめ (煮干し)	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも						
27 ・火	ごはん		武雄食の日（若楠ポーク・青梗菜）				こめ			671 25.6 21.7 2.1		
	牛乳		牛乳									
	若楠ポークと佐賀産大豆の揚げがらめ	豚肉・大豆 高野豆腐		にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんじん しょうが	じゃがいも・砂糖 かたくり粉	油・ごま	酒・塩・こしょう 醤油・みりん				
	チンゲン菜と卵のスープ	たまご		にんじん・チンゲン菜	たまねぎ		かたくり粉	醤油・こしょう・塩 中華スープ				
	武雄のみかん				みかん							
28 ・水	ごはん		武雄食の日：チンゲン菜・キャベツ				こめ			598 22.9 17.6 2.0		
	牛乳		牛乳									
	武雄育ちの野菜オムレツ	たまご・鶏肉		チンゲン菜・パプリカ	たまねぎ	砂糖	油	塩・こしょう・醤油				
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・コーン		ドレッシング					
	相原さんの蓮根チャウダー	ベーコン	牛乳・スキムミルク	にんじん・パセリ	にんにく・たまねぎ れんこん	じゃがいも	油	塩・こしょう・醤油 コンソメ・ポタージュ				
29 ・木	セルフサンドイッチ/牛乳		図書館祭り コラボ給食				背切りコッペパン			609 25.0 23.4 2.6		
	具：ツナとたまごのサラダ	ハム・ツナ・たまご			キャベツ・たまねぎ	砂糖	マヨネーズ	塩・こしょう・酢				
	具：カットトマト			トマト								
	ポトフ	豚肉		にんじん	たまねぎ・白菜 だいこん	じゃがいも		コンソメ・醤油 塩・こしょう				
	フルーツゼリー				パイン	ゼリーの素						
	絵本「こまったさんのサンドイッチ」		【あらすじ】こまったさんが夢で鬼につかまってしまい、代わりにフランスパンのサンドイッチを作るように言われる物語です。どんな食材が入っているのでしょうか…図書室にいて、本を読んでみましょう！									
30 ・金	シシリアンライス（ごはん）	佐賀県ご当地グルメ					こめ			686 23.3 25.6 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									
	有明海のおひたし	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