



令和6年 1月



予定献立表(小学校)



匠瑛市学校給食センター



日	こ  ん  だ  て  名	牛乳	おもな材料とその働き			一  口  メ  モ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂質
10	チョコチップパン にくだんごケチャップソース② スイートポテトサラダ コンソメスープ	○	にくだんご ベーコン ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マカロニ さつまいも ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう キャベツ きゅうり		671kcal	たんぱく質 25.6g 脂質 27.7g カルシウム 375mg 食塩相当量 2.4g
11	ごはん まつかぜやき ぼうもちぞうにじる	○	だいず おしゃべりみそ たまご とりにく あぶらあげ なると こくとうたづくり ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう ごま ぼうもち あぶら さといも さとう	ねぎ にんじん しいたけ しょうが だいこん ちぢみこまつな ごぼう れんこん こんにやく いんげん しめじ	1月11日は鏡開きです。お正月にお供えた鏡もちを下げて雑煮やお汁粉に入れて食べ、家族の健康と幸せを願う行事です。鏡もちは神聖なものなので、刃物で切るのではなく、木づちや手で小さく割ります。	679kcal	たんぱく質 31.3g 脂質 19.8g カルシウム 390mg 食塩相当量 2.3g
12	ちゅうかめん にらまん みそラーメンスープ	○	ぶたにく にらまん みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら あんにんどうふ らつかせい	にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン ほうれんそう ねぎ みかん おうとう パイン		652kcal	たんぱく質 29.2g 脂質 21.9g カルシウム 390mg 食塩相当量 3.2g
15	ごはん キャベツメンチカツ とりごもくじる	○	キャベツメンチカツ とりにく みそ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく こまつな たまねぎ えのきたけ こんにやく いんげん	冬が旬の長ねぎは、体を温める作用があります。独特の香りが肉や魚の臭みを消します。	615kcal	たんぱく質 23.2g 脂質 20.3g カルシウム 362mg 食塩相当量 2.0g
16	ごはん あじのあげに はなふのすましじる	○	あじあげに とりにく とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら はなふ さとう ゼリー	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう れんこん いんげん		615kcal	たんぱく質 28.0g 脂質 16.4g カルシウム 379mg 食塩相当量 1.8g
17	こくとうパン タンドリーチキン コーンポタージュ	○	とりにく ヨーグルト スキムミルク ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも ドレッシング ウエハース	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ スティックセニョール もやし きゅうり	★そうさの逸品 グルめぐり★ スティックセニョールは、ブロッコリーを品種改良してできた日本生まれの野菜です。茎の部分までおいしく食べられます。	607kcal	たんぱく質 27.8g 脂質 25.2g カルシウム 698mg 食塩相当量 2.5g
18	げんまいいりごはん いかのチリソース マーボー豆腐	○	いか ぶたにく とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ はつかげんまい でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ドレッシング	にんにく しょうが ねぎ にんじん しいたけ たけのこ にら ねぎ キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり	にはら、豚肉などのビタミンB <sub>1</sub> が多く含まれている食材と一緒に調理すると、疲労回復効果が高まります。	662kcal	たんぱく質 30.1g 脂質 21.6g カルシウム 456mg 食塩相当量 2.4g
19	ごはん さばのしせんやき ぼかぼかしょうがスープ	○	さばしせんやき とりにく とうふ ぶたにく ジョア	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ゼリー	にんじん れんこん ごぼう たまねぎ しめじ だいこん しょうが いんげん	牛乳を 残さず飲もう	632kcal	たんぱく質 24.0g 脂質 18.3g カルシウム 717mg 食塩相当量 1.7g
22	ごはん とりにくのからあげ もずくとたまごのすましじる	○	とりにく もずく たまご ぶたにく がんもどき ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぶん あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな だいこん しいたけ こんにやく	もずくは、わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。他の海藻にくっついて育つことから「もにつく」…「もずく」という名前とされています。	644kcal	たんぱく質 31.6g 脂質 23.4g カルシウム 301mg 食塩相当量 2.3g
23	ごはん(そうさのまい) じもとやさいのいろどりわふうミートボール かぜからからだをまもるとんじる	○	ぶたにく とうふ みそ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん ぼうもち さつまいも ごま	しょうが たまねぎ あかピーマン マッシュルーム ねぎ にんじん だいこん ほうれんそう ごぼう もやし いんげん	★おどる!?大匠瑛膳★(地産地消デー) 匠瑛市の誕生日を祝おう!子ども達が考えたメニューや市内産の食材を使った料理が登場します。	683kcal	たんぱく質 29.0g 脂質 21.5g カルシウム 369mg 食塩相当量 2.4g
地産野菜の彩り風ミートボール:鈴木菜央さん【樽海小】 かぜから体を守るとんじる:秋山七里さん【吉田小】 いろいろな素材の食感が一度に味わえるさつまい芋のごま和え:大木琉歌さん【共興小】が考えた献立です。								
24	コッペパン やさしいコロッケ ポークビーンズ	○	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	パン やさいコロッケ あぶら じゃがいも さとう しろいんげんまめ ドレッシング なまクリーム ジャム	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	★全国学校給食週間★ 1月24日～1月30日は、全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。昔なつかしい給食や北海道森町から無償提供いただいたホタテを使った『ホタテフライ』、北海道グルメを提供します。	633kcal	たんぱく質 22.3g 脂質 27.5g カルシウム 404mg 食塩相当量 2.1g
25	ごはん さけのねぎしおやき どさんこじる	○	さけ ぶたにく みそ だいず あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう ぎゅうにゅうプリン	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ コーン ちぢみこまつな こんにやく	1月24日<なつかし給食①コッペパン> 米飯給食が始まるまでは、給食の主食といえば、コッペパンでした。	654kcal	たんぱく質 31.6g 脂質 21.8g カルシウム 506mg 食塩相当量 2.1g
26	ソフトめん ベーコンエッグ ミートソース	○	たまご ベーコン チーズ ぶたにく だいず スキムミルク ツナ ぎゅうにゅう	ソフトめん オリーブ油 ハヤシルウ デミグラスソース バター さとう ドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト アスパラ キャベツ きゅうり コーン	1月25日<北海道グルメ①郷土料理> 北海道郷土料理の『どさんこ汁』、北海道特産品の鮭と昆布を使った料理も提供します。	658kcal	たんぱく質 32.6g 脂質 28.4g カルシウム 415mg 食塩相当量 2.1g
29	ごはん いわしオレンジに よしのじる	○	いわしオレンジに とりにく ちくわ とうふ ひじき なまあげ だいず ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ さといも でんぶん あぶら さとう	にんじん だいこん ねぎ こまつな れんこん こんにやく	1月26日<なつかし給食②ソフト麺> 給食のバリエーションを増やすため、パンと同じ小麦粉を使った他の主食が必要になり、ソフト麺が誕生しました。	620kcal	たんぱく質 28.5g 脂質 15.6g カルシウム 542mg 食塩相当量 2.2g
30	ターメリックライス ホタテフライ スープカレー	○	ほたて たまご えいようだし とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ バター こむぎこ パンこ あぶら カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん しめじ あかピーマン ブロッコリー	1月30日<北海道グルメ②ホタテフライ> 輸出できなくなったホタテを提供します。スープカレーは、北海道札幌市の喫茶店が発祥といわれています。サラサラしたカレーで、給食では『栄養だし』からだしをとります。	631kcal	たんぱく質 24.2g 脂質 20.6g カルシウム 288mg 食塩相当量 1.9g
31	ピタパン チリコンカン きのことニョッキのミルクスープ	○	ぶたにく だいず ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	ピタパン あぶら じゃがいも ひよこまめ さとう ニョッキ こめこ バター ドレッシング	にんにく にんじん マッシュルーム たまねぎ トマト しめじ こまつな キャベツ きゅうり かぼちゃ	★全国学校給食週間★ 1月24日～1月30日は、全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。昔なつかしい給食や北海道森町から無償提供いただいたホタテを使った『ホタテフライ』、北海道グルメを提供します。	611kcal	たんぱく質 26.0g 脂質 24.9g カルシウム 418mg 食塩相当量 2.9g

\*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。  
\*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。  
\*米は、市内産を使用します。  
\*ごはんに黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

基準栄養量

エネルギー	650kcal
たんぱく質	21~32g
脂質	14~21g
カルシウム	350mg
塩分	2.0g

\*材料の都合により  
献立を変更することがあります。



エネルギー	641kcal
たんぱく質	27.8g
脂質	22.1g
カルシウム	438mg
食塩相当量	2.3g

\*1月分の給食費の引き落としは、1月31日(水)です。口座の確認をお願いします。