

令和4年1月献立

こちらは中学年の栄養価です。
 中学年を基準に、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

日 (曜)	牛乳	献立名		食品名						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)		
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくつが多い	むきつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	
11 (火)		やさいのうまにどん	こうはくなます おしるこ <small>かがみびらき</small>	こめ でんぶん さとう しらたまこ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ あずき	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ はくさい だいごん	643 22.8 18.1
12 (水)		コメッコハヤシライス	れんコーンサラダ さつまいもきんとん	こめ さとう ざらめ こめこ さつまいも	こめあぶら	ぶたにく だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム セロリー コーン れんこん キャベツ	640 18.7 27.4
13 (木)		はいがごはん	★たづくり ★たまごやきのあまずあんかけ こまつなのみそしる	こめ さとう でんぶん	こめあぶら ★しろごま ごまあぶら	ぶたひきにく ★たまご とうふ かつおぶし みそ	★ぎゅうにゅう かえりじゃこ こんぶ いりこ	にんじん なら こまつな	もやし ほししいたけ たまねぎ えのきたけ	560 25.2 30.5
14 (金)		あずきごはん <small>小正月</small>	だいごんツナサラダ ちくぜんに おはなみかん	こめ もちごめ さとう こんにやく さといも	ごまあぶら こめあぶら	あずき まぐろかん とりもも	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	だいごん みかん きりぼしだいごん きゅうり しょうが ごぼう ほししいたけ れんこん たけのこ	572 21.4 26.4
17 (月)		まあぼお豆腐どん	はるさめスープ まっちゃんめ	こめ さとう でんぶん はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく だいず みそ とうふ きなこ いりだいず	★ぎゅうにゅう	にんじん なら チンゲンサイ	しょうが たけのこ ほししいたけ にんにく ねぎ はくさい えのきたけ	619 25.5 31.3
18 (火)		はいがごはん	はたけのおにく あまからに うめしそサラダ なめこのみそしる	こめ でんぶん さとう	こめあぶら	だいず とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう いりこ こんぶ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン だいごん なめこ	614 23.9 28.7
19 (水)		★ピザトースト	ブロッコリーのサラダ ★クラムチャウダー	★むえんパン さとう じゃがいも こめこ	こめあぶら ★バター	ベーコン ★あさり ★かいばしら	★チーズ ★ぎゅうにゅう ★クリーム	にんじん トマトピューレ ピーマン ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ コーン セロリー	484 21.9 39.8
20 (木)		★あぶたまどん <small>大寒</small>	じゃがいものみそしる りんご	こめ さとう でんぶん じゃがいも		とりにく あぶらあげ ★たまご とうふ みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう いりこ わかめ	にんじん こねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ りんご	604 26.6 29.8
21 (金)		はいがごはん <small>学校給食のはじまり</small>	さけのしおやき おひたし ★すいとんのみそしる	こめ さとう こんにやく しらたまこ ★こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら	さけ かつおぶし とうふ みそ	★ぎゅうにゅう いりこ こんぶ	こまつな にんじん	はくさい だいごん ねぎ	553 26.1 22.8
24 (月)		はいがごはん	のりのつくだに にくじゃが ★カルピスゼリー	こめ さとう しらたき じゃがいも ★カルピス	こめあぶら	ぶたにく とうにゅう	★ぎゅうにゅう やきのり かんでん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ みかんかん	566 19.5 21.1
25 (火)		わかめごはん <small>あつめる</small>	★まぐろとチーズのつまあげ とんじる	はいがまい ★こむぎこ ★はるまきのかわ こんにやく じゃがいも	こめあぶら	かじき ぶたにく あぶらあげ みそ	たきこみわかめのち と ★ぎゅうにゅう ★チーズ いりこ こんぶ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいごん ねぎ	567 24.6 33.2
26 (水)		はいがごはん <small>さく・とる</small>	★やきさば ねぎかつおだれ ピリピリしらたき チンゲンサイのみそしる	こめ さとう しらたき	ごまあぶら	★さば かつおぶし とうふ みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	チンゲンサイ	しょうが ねぎ にんにく たまねぎ えのきたけ	544 24.6 29.3
27 (木)		★カレーうどん <small>すくう</small>	★ちくわのいそべあげ カリカリじゃこサラダ	★うどん でんぶん ★こむぎこ さとう	こめあぶら マヨネーズ (卵なし) ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ ちくわ	★ぎゅうにゅう あおのり ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	532 22.8 35.2
28 (金)		はいがごはん <small>つまむ</small>	つくねやき ごもくまめ かしわじる	こめ こめこパンこ こめこ さとう でんぶん こんにやく	マヨネーズ (卵なし) こめあぶら ごまあぶら	とりひきにく とうふ とりにく だいず あぶらあげ	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが だいごん	609 29.4 30.1
31 (月)		ひじきごはん	★かみかみあえ いしかりじる <small>北海道</small>	こめ もちごめ さとう じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく あぶらあげ ★するめ さけ みそ かつおぶし	ひじき ★ぎゅうにゅう いりこ こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう だいごん きりぼしだいごん きゅうり キャベツ ねぎ	526 23.7 28.2

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回 ★はアレルギー食材を含む献立です。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	576	16.5	28.6	2.1	365	107	2.8	198	0.30	0.36	11	5.7
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

給食費のお知らせ
 今月の給食費の引き落とし日は、
1月26日(水)です。

今月の給食より

*1/11(火) 鏡開き【おしるこ】

歳神様へお供えしていた鏡餅をお汁粉などに入れて食べます。
 おもちを「切る」「割る」というのは縁起が悪いので、「開く」という言葉を使います。

*1/11~14(金) おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われます。

*1/14(金) あずきごはん

あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられています。小豆入りのおかゆを食べて、無病息災を願います。



*1/20(木) あぶたまどん

二十四節気の24番目『大寒』は最も寒い時期という意味です。
 『大寒』に生まれた卵を『寒たまご』と呼んでいます。『寒たまご』を食べると健康に暮らすことができると言われています。

*1/21(金) 給食のはじまり・昭和の給食

学校給食は、山形県で初めて提供されました。また昭和の戦時中の給食は、すいとんのみでした。2つの時代の給食を再現します。

*1/24(月)~28(金) おはし週間

おはしは、スプーンやフォークと違い、様々な使い方ができる優れたものです。たくさんの使い方を、5日間に分けて紹介します。正しいおはしの持ち方と使い方を、みんなでできるように練習しましょう。

