



令和6年度 1月のこんだて



おおいずみ 大泉小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量	
			血や肉、骨や歯になる			体を動かす熱や力になる			体の調子を整える			1食分 (kcal)	たんぱく質口 (%)
9	木	*きなこ揚げパン *ABCスープ *もやしサラダ	きなこ *ぎゅうにゅう ベーコン とりにく			あぶら *ミルクパン ふんとう こめぬかあぶら *マカロニ オリーブゆ さとう			にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり			670	14.7
10	金	*黒豆ごはん *松風焼き *豆腐団子汁	くろだいず *ぎゅうにゅう とりひきにく ふたひきにく だいず みそ とりにく かまぼこ とうふ			こめ もちこめ こめこパン こさとう しろこま さといも しらたまこ			かりかりうめきざみ しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほししいだけ だいこん こまつな			623	20.1
14	火	【スペイン料理】 *パエリア *ソパ・デ・アホ(にんにくスープ) *バスクチーズケーキ	とりにく ウインナー *えびいか *ぎゅうにゅう ベーコン *たまご *クリームチーズ *なまクリーム			こめ オリーブゆ こめぬかあぶら *クルトン グラニューとう *こむぎこ			にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン あかピーマン セロリー			695	12.8
15	水	*五穀ごはん *鯖のゆず味噌焼き *キムチチゲ	あずき *ぎゅうにゅう ぎんさわら みそ ふたにく あぶらあげ とうふ			こめ もちこめ くるまい あわ きび さとう こめぬかあぶら こんやく しろすりこま しろこま(ねり)			しょうが ゆず にんじん だいこん キムチ はくさい ねぎ			599	20.0
16	木	【ロシア料理】 *焼きピロシキ *ボルシチ(ロシア) *フルーツヨーグルト	ふたひきにく *ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン ウインナー *なまクリーム *ヨーグルト			*まるパン こめぬかあぶら かたくりこ はるさめ あぶら じゃがいも さとう			にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいだけ ヒート トマトピューレ キャベツ *ももかん りんごかん パインアップルかん みかんかん			618	16.7
17	金	*ゴマごはん *肉豆腐 *和風サラダ *ネーブルオレンジ	*ぎゅうにゅう ふたにく やきとうふ			こめ くるこま こめぬかあぶら しらたき *やきふ さとう			たまねぎ にんじん はくさい えのきだけ チンゲンサイ きゅうり れんこん だいこん しょうが ネーブル			631	17.1
20	月	*ごはん *照り焼きチキン *千草和え *野菜たっぷり味噌汁	*ぎゅうにゅう とりにく ふたにく あぶらあげ みそ			こめ さとう ざらめ でんぷん こまあぶら こめぬかあぶら じゃがいも			にんにく もやし こまつな にんじん キャベツ コーン こぼろ しょうが だいこん はくさい ねぎ			639	18.2
21	火	*七つづきごはん *カレー肉じゃが *カリカリ揚げのサラダ	*ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ			こめ こめぬかあぶら じゃがいも しらたき さとう こまあぶら			たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ			592	14.7
22	水	*パプリカライス *ポテトコロッケ *ジュリエンスープ	ベーコン *ぎゅうにゅう ふたひきにく *たまご			こめ オリーブゆ じゃがいも あぶら *こむぎこ *パンこ こめぬかあぶら			にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセ リ			653	13.3
23	木	*スパゲティナポリタン *白菜のごまサラダ *キャロットスフレ	ベーコン ふたにく *チーズ *ぎゅうにゅう とうにゅう *たまご			*スパゲティ こめぬかあぶら さとう しろすりこま ままーじゅ とうにゅうバター *こむぎこ			にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン はくさい こまつな みかんかん			659	14.9

学校給食週間メニューです。1月24日(金)から30日(木)まで 色々な給食を作り、紹介します。

24	金	【昔の給食】 *麦ごはん *鯨のマリアナソース *五目すいとん	*ぎゅうにゅう くじらにく とりにく あぶらあげ			こめ こめこ あぶら さとう しらたまこ *こむぎこ こめぬかあぶら			しょうが こぼろ にんじん だいこん まいだけ はくさい ねぎ こまつな			632	19.6
27	月	【沖縄料理】 *タコライス *もずく汁 *サーターアンタギー	ふたひきにく だいず *チーズ *ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とうふ もずく *たまご			こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう *こむぎこ くるざとう あぶら			にんにく にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ だいこん ねぎ こまつな			695	16.6
28	火	【群馬料理】 *おきりこみ *ピリピリしらたき *焼きまんじゅう	とりにく あぶらあげ かまぼこ かんてん *ぎゅうにゅう みそ			こめぬかあぶら さといも *ほうとう こまあぶら しらたき さとう こめこパン かたくりこ			こぼろ だいこん にんじん ほししいだけ ねぎ こまつな にんにく			675	17.1
29	水	【練馬“葱の白”】 *鶏ねぎゴボウ丼 *ゆきんこ汁	とりもも *ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ			こめ もちむぎ あぶら さつまいも こめこ かたくりこ こめあぶら さとう			しょうが こぼろ ねぎ にんじん まいだけ だいこん こまつな			627	15.8
30	木	【東京の食材料で作ります】*東京牛乳 *あしたばチャーハン *とびうお餃子 *東京うどの味噌汁 *レモンみるくゼリー	まぐろかん *たまご *ぎゅうにゅう とびうお ふたにく あぶらあげ みそ アガー かんてん			こめ おおむぎ こまあぶら こめぬかあぶら さとう *ぎょうざのかわかたくりこ はちみつ			にんにく しょうが ねぎ あしたば キャベツ にら ほししいだけ にんじん まいだけ だいこん とうこ こまつな レモン			659	15.6
31	金	*ポークカレーライス *ジョア *マスタードサラダ *りんご	ふたにく *ジョア			こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも *バター なたねあぶら *こむぎこ ざらめ りんご さとう			しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん セロリー キャベツ もやし コー ン *りんご			625	8.8

※ 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16回

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	643	16.0	31.4	3.0	318	90	2.2	185	0.30	0.39	15	5.9
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



学校給食の歴史

日本の学校給食は、山形県の私立忠愛小学校において貧困児を救うために提供されたことが始まりとされています。学校給食の移り変わりを見てみましょう。

