



実施日			主な材料とその働き						栄養量	
日	曜	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		17種* (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
11	火	牛乳 「七草献立」 ★菜めし ★松風焼き キャベツの昆布和え 七草雑煮	豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 豚肉	★牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜 大根葉 かぶ(葉)	たまねぎ 干しいたけ キャベツ ごぼう かぶ 大根 ねぎ	米 大麦 パン粉 砂糖 里芋 白玉団子	★白ごま ごま油 米油	735	16.1
12	水	牛乳 ハヤシライス フレンチサラダ ぶどうゼリー	豚肉 レンズ豆	★牛乳 寒天	にんじん トマトピューレ ブロッコリー	生姜 にんにく きゅうり たまねぎキャベツ マッシュルーム グリーンピースりんご ぶどうジュースみかん缶	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 米油	829	11.4
13	木	牛乳 ごはん ★鯖のみそ煮 華風大根 すまし汁	★さば みそ 豆腐	★牛乳 わかめ	大根葉 にんじん	生姜 大根 えのきたけ	米 砂糖 焼きふ	ごま油	713	18.2
14	金	牛乳 麦ごはん のりの佃煮 お芋と生揚げのそぼろ煮 ★煮浸し	鶏ひき肉 厚揚げ 油揚げ	★牛乳 のり ★しらす干し	にんじん	生姜 たまねぎ グリーンピース もやし 白菜	米 大麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米油	754	14.7
17	月	牛乳 「3年生 激励献立」 ソース勝つ丼 野菜のいそあえ 紅白すまし汁	豚肉	★牛乳 のり わかめ	小松菜 にんじん	もやし 大根 えのきたけ	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 ちくわぶ	米油 ごま油	822	14.7
18	火	牛乳 ★ブルコギ丼 ★トックスープ きゅうりのピリ辛炒め 果物(みかん)	豚肉 あさり	★牛乳 わかめ	にんじん なら	たまねぎ もやし大根 えのきたけ りんご 生姜 にんにくきゅうり 干しいたけ ねぎみかん	米 大麦 砂糖 トック 片栗粉	米油 ごま油 ★白ごま	747	14.4
19	水	牛乳 ★カレーうどん じゃがいもと豚肉のきんぴら ★ココアムース♪	豚肉 油揚げ	★牛乳 アガー ★クリーム	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ	★冷凍うどん 片栗粉 じゃが芋 こんにやく 砂糖	米油	789	14.1
20	木	牛乳 玄米ごはん さわらの西京焼き 野菜とこんにやくのピリッ炒め 沢煮椀	さわら みそ 油揚げ とり肉	★牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう えのきたけ 大根	米 玄米 砂糖 しらたき こんにやく	ごま油	731	19.2
21	金	牛乳 チキンパエリア ★スパニッシュオムレツ ソーセージと野菜のスープ 果物(みかん)	とり肉 ほたて 豚ひき肉 レンズ豆 ★卵 ウィナー	★牛乳 ★チーズ ★クリーム	にんじん トマトピューレ ピーマン 赤ピーマン ほうれん草	にんにく たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ コーン みかん	米 大麦 じゃが芋 砂糖	オリーブ油 米油	738	17.9
24	月	牛乳 『全国学校給食週間始まり』 豆わかごはん ★焼き鮭 ★切干大根の炒め煮 かぼちゃすいとん	大豆 ★鮭 油揚げ ★さつま揚げ 豚肉	炊き込みわかめの素 ★牛乳	にんじん 大根(葉) かぼちゃ	切干大根 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 白玉粉 小麦粉	米油	747	19.9
25	火	牛乳 『昭和50年代の給食』 カレーライス グリーンサラダ 果物(いちご)	豚肉	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ もやし いちご	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油	774	11.3
26	水	牛乳 『アメリカ料理献立』 ★スロッピージョー ★クラムチャウダー キャベツとコーンのソテー	豚ひき肉 レンズ豆 あさり ベーコン	★牛乳 ★クリーム	トマトピューレ ピーマン にんじん パセリ 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	★ミルクパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	オリーブ油 米油 ★バター	794	15.1
27	木	東京牛乳 『東京都産地消献立』 ★練馬大根たくあんごはん 八丈島のメダイバーグ ★小松菜のごま和え ちゃんこ汁	メダイ 豚ひき肉 豆腐 大豆 豆乳 とり肉 みそ	★東京牛乳	にんじん 小松菜	たくあん たまねぎ もやし 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 パン粉 砂糖 じゃが芋	米油 ★白ごま ★白すりごま	699	17.7
28	金	牛乳 『埼玉県郷土料理献立』 かてめし ゼリーフライ キャベツのおかか炒め のっぺい汁	油揚げ 高野豆腐 おから かつお節 とり肉 豆腐	刻み昆布 ★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たまねぎ ねぎ もやし 大根 干しいたけ しめじ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 片栗粉 こんにやく 里芋	米油 油 ごま油	755	13.5
31	月	牛乳 豚バラ高菜ごはん ★ししゃもの青のり焼き 彩りきんぴら じゃが芋の味噌汁	豚肉 油揚げ みそ	★牛乳 ★子持ちししゃも 青のり わかめ	にんじん 高菜漬 ピーマン	ごぼう れんこん 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	709	17.4

※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

※★印はアレルギー対応食品になります。

※1月24日から30日は『全国学校給食週間』です。

学校給食週間献立を実施します。

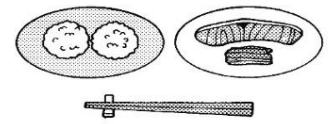
※3年生卒業リクエスト給食を1月2月3月に取り入れて行きます。

♪はリクエスト給食です。

お楽しみに！

1月24日～30日は全国学校給食週間です

学校給食は、明治22(1889)年に山形県の忠愛小学校で貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。現在では、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化しています。こうした中、学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣をつけるために重要な役割を果たしています。



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	756	15.6	30.1	3.1	371	110	3.3	273	0.37	0.49	22	8.0
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※日本食品基準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたためエネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は(基準値)は食品成分表2015版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまでは参考として記載しています。

12月の主な産地

牛乳	米	人参	しめじ	ねぎ	玉ねぎ	キャベツ	ブロッコリー	りんご	大根・葉	かぶ	さつまいも	豚肉・鶏肉
東京都・群馬県・山梨県	令和3年産	千葉	長野	千葉	北海道	練馬・愛知	練馬	青森	練馬	練馬	千葉	岩手・青森・茨城
岩手県・青森県・秋田県	秋田県産ひとめぼれ	生姜	小松菜	ほうれん草	なら	チンゲン菜	じゃがいも	里芋	白菜	にんにく	きゅうり	わかさぎ
宮城県・北海道		高知	埼玉	群馬	群馬	茨城	練馬・北海道	練馬	練馬	青森	群馬	北海道