令和６年度

1月分 予定献立表

藤岡市学校給食センター
〈A献立〉
小学校・県立特別支援学校用

今月の給食目標：感謝の心をもって食べよう

日	曜	献立名 主食	飲物	お か ず	おもに体をつくるもとになる食品 1群 たんぱく質	2群 無機質	おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群 カロテン	4群 ビタミン	おもにエネルギーのもとになる食品 5群 炭水化物	6群 脂質	熱量 kcal (上：小学 下：中学)	蛋白 g	家で食べて欲しい食品
8	水	ごはん	牛乳	ぎょうざ（2） 豚キムチ煮 春雨サラダ 豆乳バニラ大福	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	にら にんじん	はくさい ねぎ もやし キャベツ ごぼう きゅうり たまねぎ	ごはん 砂糖 春雨 もち粉 小麦粉	油 ごま油	657 794	21.5 25.8	果物
9	木	ミニココア 揚げパン	牛乳	ペンネのミートソース煮 野菜のマリネ ヨーグルト （乳代替マスカットゼリー）	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり カリフラワー 黄パプリカ	パン 砂糖 ペンネ (乳代替)ｾﾞﾘｰ	油	670 753	21.9 25.5	魚
10	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー チキンサラダ オレンジ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ コーン オレンジ	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	608 782	20.1 24.5	海藻
14	火	小さめ ロールパン	牛乳	チキンナゲット（小2中高3） 豆乳クリームスパゲティ グリーンサラダ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	パン パン粉 スパゲッティ 小麦粉	油 バター ドレッシング	634 900	25.7 35.2	芋
15	水	ごはん	牛乳	アジフライ じゃがいもの南蛮煮 ごま和え	アジ 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ こんにゃく キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ごま	629 803	26.2 31.7	きのこ
16	木	コッペパン 黒豆きなこ クリーム	牛乳	ポテトカップグラタン ワンタンスープ 大根とコーンのサラダ	豚肉 ツナ 豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ だいこん きゅうり コーン	パン 小麦粉 じゃがいも 黒豆きなこ クリーム	油 ドレッシング	657 884	23.5 31.1	海藻
17	金	食育の日「まごわやさしい」献立 ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ和風ソース 鮭団子の石狩汁 塩こんぶ和え	鶏肉 豆腐 さけ たら	牛乳 昆布	にんじん	だいこん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま	594 768	23.1 28.8	果物
20	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン トックのスープ チョレギサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	キャベツ しいたけ ねぎ たまねぎ だいこん きゅうり しょうが	ごはん 砂糖 トック 片栗粉	油 ごま ごま油 ドレッシング	618 784	22.5 27.1	豆
21	火	図書コラボ献立 丸パン よこ切り	牛乳	ハムカツ はくさいのスープ♣ コールスローサラダ 黒糖ビーンズ	ハム 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ キャベツ コーン	パン 黒糖 さつまいも パン粉	油 ドレッシング	621 771	22.4 27.3	果物
22	水	ごはん のりふりかけ	牛乳	厚焼きたまご すき焼き煮 ブロッコリーのおかか和え	たまご 豚肉 厚揚げ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん ブロッコリー	しらたき はくさい しいたけ えのき ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖	油	588 750	25.5 31.3	芋
23	木	パック 中華麺	牛乳	ミニ肉まん みそラーメンスープ バンバンジーサラダ	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	にんじん にら	もやし たまねぎ たけのこ コーン にんにく キャベツ きゅうり たけのこ	中華麺 春雨 小麦粉	ドレッシング	610 784	24.7 30.4	小魚
24	金	全国学校給食週間 ～昔の給食～ ごはん	牛乳	さばの香りみそ焼き すいとん 白菜の浅漬け♣	さば 鶏肉	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう ゆず だいこん しいたけ はくさい きゅうり	ごはん 砂糖 小麦粉 里芋		620 781	25.7 30.6	種実
27	月	味めぐり ～タイ～ ごはん	牛乳	★ガパオライスの具 オムレツ 春雨スープ ミニりんごゼリー	豚肉 ハム たまご 大豆	牛乳	にんじん ピーマン 赤パプリカ こまつな	たまねぎ にんにく ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 春雨 ゼリー	油	594 775	26.1 32.9	きのこ
28	火	味めぐり ～フランス～ ソフト フランスパン	牛乳	★鶏肉のハーブ焼き（2） クリームシチュー ★キャロットラペ	ウインナー 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ コーン レモン	パン 砂糖 じゃがいも	油	643 836	27.3 33.0	果物
29	水	ごはん	牛乳	甘辛メンチカツ 豚汁 オイル和え	鶏肉 豚肉 豆腐 かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ キャベツ レモン たまねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉 パン粉	油	646 835	24.2 29.9	芋
30	木	パーカー ハウス	牛乳	ハンバーグバーベキューソース 野菜ボールスープ 花野菜サラダ （中高）角チーズ	鶏肉 豚肉 たら	牛乳 (中高)ﾁｰｽﾞ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ りんご はくさい コーン カリフラワー キャベツ えだまめ	パン 砂糖	ドレッシング	629 846	27.7 37.1	魚
31	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシシチュー 大根ツナサラダ スイートスプリング	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが だいこん きゅうり スイートスプリング	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	614 789	20.3 25.0	海藻

≪月平均≫
・塩分（小）2.4ｇ （中）3.1ｇ
・脂質（小）19.4ｇ （中）23.1ｇ

★ 印は新メニューです。
♣ 印は旬の食材を使ったメニューです。
＊ 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。

今年度も、残すところあと3か月となりました。今年も魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。本年も宜しくお願い致します。

今年は巳(ヘビ)年！

ヘビは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。