

1月学校給食献立予定表

幼稚園・小学校版

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 かや体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	
10	水	ごはん	牛乳	いなか汁 鶏肉の香味ソースかけ 白菜のごま和え	牛乳 かつお節バック 豚もも肉 生揚げ 玄米みそ 鶏もも肉 麦みそ	精白米 さといも こんにゃく 薄力粉 油 三温糖 すりごま	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが もやし はくさい こまつな	681	31.6	
11	木	きなこ 揚げパン	牛乳	キャベツのクリームスープ ハンバーグ イタリアンソース ヨーグルト	きな粉 牛乳 ベーコン あさり 調理用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ハンバーグ ヨーグルト	コッペパン 油 上白糖 米粉 ベシヤメルソース オリーブ油 三温糖	たまねぎ にんじん コーン キャベツ トマト	727	30.7	
12	金	ごはん	牛乳	チキンカレー 星のコロッケ コーンサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳 するりん花豆	精白米 油 じゃがいも 米粉 星型コロッケ 玉ねぎドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん チャツネ コーン キャベツ	712	23.7	
15	月	中華めん	牛乳	キムチ入り担々麺スープ 揚げギョーザ 幼①小② かみかみサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚ひき肉 麦みそ ギョーザ さきいか	ホット中華めん ごま油 すりごま ねりごま 油 三温糖 アセロラゼリー	しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 白菜キムチ チンゲンサイ きゅうり だいこん	666	26.6	
16	火	ごはん	牛乳	豚汁 ぶりの照り焼き ほうれん草のおひたし ポトルしょうゆ	牛乳 豚もも肉 油揚げ 麦みそ 玄米みそ ぶり	精白米 油	にんじん ごぼう だいこん はくさい 長ねぎ もやし ほうれん草	593	27.1	
17	水	ごはん	ジュア ストロ ベリー	大根のみそ汁 わらじかつ こまつなサラダ 和風ドレッシング	ジュア ストロベリー かつお節バック 生揚げ 玄米みそ 麦みそ 豚ロース ツナ	精白米 薄力粉 パン粉 油 三温糖 和風ドレッシング	にんじん だいこん ほうれん草 長ねぎ こまつな コーン キャベツ	674	27.9	
18	木	子ども パン	牛乳	白菜と肉団子のスープ 鶏肉のカレー風味焼き クルトンサラダ サウザンドレッシング	牛乳 彩り団子 鶏もも肉	子どもパン 油 クルトン サウザンアイランドドレッシング	たまねぎ にんじん はくさい こまつな しょうが コーン キャベツ	625	28.2	
19	金	しゃくし菜 ごはん	牛乳	沢煮椀 かぼちゃコロッケ フルーツのゼリー和え	ちりめんじゃこ 牛乳 かつお節バック 豚もも肉 糸かまぼこ	精白米 ごま油 ごま かぼちゃコロッケ 油 アセロラジュレ	しゃくし菜漬け ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ たけのこ 糸みつば フルーツミックス	620	20.1	
22	月	地粉 うどん	牛乳	カレー南蛮の汁 笹かまぼこの磯辺揚げ グリーンサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 鶏もも肉 なると 笹かまぼこ あおりのり	地粉うどん 油 片栗粉 薄力粉 玉ねぎドレッシング	にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな ほうれん草 キャベツ きゅうり	609	24.7	
23	火	ごはん	牛乳	かきたま汁 揚げ鶏のみそだれ ゆでフロッコリー マヨネーズ	牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 卵 鶏もも肉 麦みそ	精白米 片栗粉 油 ごま油 三温糖 マヨネーズ	にんじん たまねぎ えのきたけ 糸みつば しょうが フロッコリー	686	28.7	
24	水	ごはん	牛乳	肉じゃが ほっけのみりん干し オレンジ1/4	牛乳 豚もも肉 ほっけのみりん干し	精白米 油 じゃがいも こんにゃく 三温糖	しょうが にんじん たまねぎ いんげん パレンシアオレンジ	617	27.8	
25	木	コッペパン スライス	牛乳	ミネストローネ メンチカツ フルーツのクリーム和え	牛乳 ベーコン メンチカツ 生クリーム	コッペパン縦スライス 油 じゃがいも マカロニ 三温糖	セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ フルーツミックス	654	21.2	
26	金	ごはん	牛乳	神川煮込みうどん 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え	牛乳 豚もも肉 なると 油揚げ さけ 麦みそ	精白米 油 薬膳うどん すりごま 三温糖	にんじん だいこん 長ねぎ こまつな もやし ほうれん草	594	28.4	
29	月	中華めん	牛乳	ごまみそラーメンスープ レバーの香り揚げ 春雨サラダ 中華ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 麦みそ カットわかめ 豚レバー	ホット中華めん ごま油 すりごま 三温糖 片栗粉 油 はるさめ 中華ドレッシング	しょうが にんじん もやし 長ねぎ コーン にら キャベツ きゅうり	679	35.4	
30	火	ごはん	牛乳	鶏野菜ちゃんこ さばのみそ煮 水菜のおひたし ポトルしょうゆ	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 麦みそ 玄米みそ さば	精白米 ごま油 ごま 三温糖	しょうが にんじん だいこん ごぼう はくさい 長ねぎ もやし こまつな きょうな	651	29.8	
31	水	ごはん	牛乳	わかめスープ 春巻き ジャージャー豆腐	牛乳 うすら卵 カットわかめ 豚肉 麦みそ 生揚げ	精白米 ごま 油 三温糖 片栗粉 ごま油	にんじん 長ねぎ 春巻き しょうが たけのこ 干しいたけ	652	25.2	
給食回数 16回 *太字の食材は、神川町の地産産食材です。								1月の平均摂取量	653	27.3
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生(9~10歳)の摂取基準値	650	27.0



給食だより



あけましておめでとうございます



年が明け2024年となりました。本年も引き続き、おいしく、安心・安全な給食を作り提供していきます。よろしくお祈りします。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？



今年は大つ年！
給食の“大つ人”
を目指そう

手洗い達人

盛り付け達人

よい姿勢達人

はし使い達人

お皿ピカピカ達人

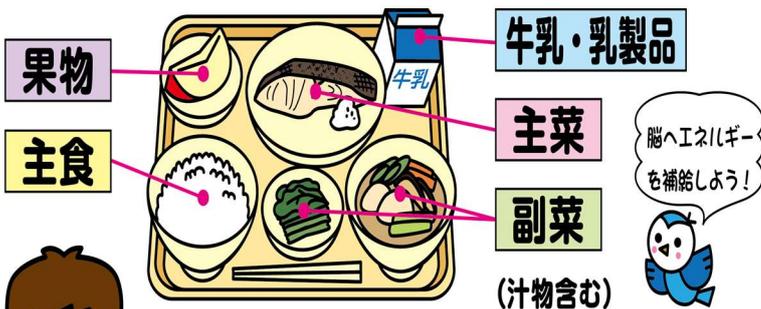
後片付け達人



集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを食べて脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

