



# こんだて1月



笠間市立大原小学校

8日(月)  <b>成人の日</b>	9日(火) ちゃんぽんめん (ソフトめん) ぎゅうにゅう はるまき ナムル	10日(水) ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ごまあえ さつまいもじる	11日(木) こくとうコッペパン ぎゅうにゅう グリーンサラダ とりにくのクリームに いよかんゼリー	12日(金) ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみソースかけ キャベツとわかめのあえもの とうにゅうみそじる					
	エネルギー(kcal) 616	食塩(g) 2.0	601	1.9	691	2.3	633	1.9	
15日(月) ごはん ぎゅうにゅう にしんのとさに ごますあえ せんべいじる	16日(火) キーマカレーライス (ごはん) ぎゅうにゅう かんでんサラダ ヨーグルト	17日(水) ごはん ぎゅうにゅう めばるのさいきょうやき きりぼしだいこんのいために ごまみそじる	18日(木) きなこあげパン ぎゅうにゅう だいこんサラダ ミートボールのトマトに	19日(金) ごはん ぎゅうにゅう ソースかつ しょうがあえ ひじきいりたまごスープ					
630	2.1	681	2.2	607	1.9	668	2.1	640	2.1
22日(月) むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに はるさめサラダ	23日(火) ごもくうどん (ソフトめん) ぎゅうにゅう わかさぎフリッター れんこんサラダ	24日(水) ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ からしあえ だいこんとなまあげのもの	25日(木) かさまのこめパン ぎゅうにゅう マカロニサラダ ポトフ きゅうしょくしゅうかんフルーツゼリー	26日(金) ごはん ぎゅうにゅう ハニージンジャーポーク こんぶあえ きりぼしだいこんのみそじる					
628	1.4	624	2.2	669	1.4	633	2.0	610	1.9
29日(月) こだいまい ぎゅうにゅう いなだのてりやき あますづけ すいとんじる	30日(火) ごはん ぎゅうにゅう とりにくとごぼうのあまからあげ おかかあえ みそけんちんじる	31日(水) うまにどん (ごはん) ぎゅうにゅう ちゅうかサラダ	<div data-bbox="1188 1673 1874 2154" data-label="Complex-Block"> <p><b>1月24日から30日は 全国学校給食週間です</b></p> <p>日本の学校給食は、明治22年山形県の私立忠愛小学校で、生活が苦しい子どもたちに無償で昼食が提供されたことが始まりとされています。</p> <p>現在は、栄養バランスのよい食事で成長期の子どもの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための「生きた教材」として重要な役割を果たしています。</p> <p>ぜひこの機会に、ご家庭で給食について話題にしてみてください。</p>  </div>						
671	1.5	632			1.8	613	2.2		

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
今月の児童の平均値	638	25.7	20.8	1.9
児童(8~9歳)の平均値	650	21~33	14~22	2未満

# 2024年1月 学校給食材料表 大原小学校

日	曜日	献立	主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他調味料
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9	火	ソフトめん						ソフトめん		
		牛乳		牛乳						
		はるまき	はるまき★						油	
		ナムル			こまつな・にんじん	もやし		さとう	ごま油	しょうゆ・酢
10	水	ちゃんぽんスープ	ぶた肉・イカ		にんじん・ほうれんそう	はくさい・しいたけ・しょうが		油	酒・ちゃんぽんスープの素・食塩 こしょう・中華だし	
		ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						
		ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉			切干大根・たまねぎ・しょうが		さとう	油	しょうゆ
11	木	ごまあえ			にんじん	もやし・キャベツ		さとう	ごま	しょうゆ
		さつまいも汁	油あげ		にんじん	こぼろ・ねぎ		さつまいも・こんにやく		かつおだし・しょうゆ・食塩
		ごくとうコッパン						ごくとうコッパン		
		牛乳		牛乳						
12	金	グリーンサラダ			こまつな・ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		さとう	油	酢・食塩・こしょう
		とりのクリーム煮	とり肉	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・しめじ		マカロニ	油	ペシャメルソース・シチュールウ・食塩 こしょう
		いよかんゼリー						いよかんゼリー★		
		ごはん					ごはん			
13	土	牛乳		牛乳						
		とりの香味ソースがけ	とり肉			たまねぎ・しょうが・にんにく		でんぶん・さとう	油	酒・こしょう・しょうゆ・みりん
		キャベツとわかめのあえ物		わかめ	こまつな・にんじん	キャベツ			ごま油	しょうゆ・酢・みりん
		豆乳みそ汁	生あげ・みそ・豆乳		にんじん	だいこん・しめじ・ねぎ		じゃがいも・こんにやく		かつおだし
14	日	ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
		にしんのとさ煮	にしんのとさ煮★							
		ごまあえ			こまつな	もやし・キャベツ		さとう	ごま	酢・しょうゆ
15	月	せんべい汁	とり肉・油あげ		にんじん	こぼろ・ねぎ・はくさい		こんにやく・せんべい	油	かつおだし・しょうゆ・みりん
		ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
		キーマカレー	ぶた肉・大豆・ひよこ豆		にんじん・ピーマン	たまねぎ・しょうが・にんにく		じゃがいも	油	カレールウ・ケチャップ・カレー粉 こしょう・赤ワイン
16	火	かんてんサラダ	まぐる油づけ	かんてん	こまつな・にんじん	キャベツ		さとう	油	酢・食塩・しょうゆ・こしょう
		ヨーグルト		ヨーグルト★						
		ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
17	水	めばるのさいきょうやき	めばるのさいきょうやき★							
		切干大根のいため煮	とり肉・油あげ・ちくわ★		にんじん	切干大根・しいたけ		こんにやく・さとう	油	しょうゆ・みりん
		ごまみそ汁	生あげ・みそ		こまつな・にんじん	たまねぎ		じゃがいも	ごま	かつおだし
		牛乳		牛乳						
18	木	きなこあげパン	きなこ					コッパン・さとう	油	
		牛乳		牛乳						
		だいこんサラダ	まぐる油づけ		こまつな・にんじん	だいこん		さとう	ごま油	しょうゆ・酢・食塩・こしょう
		ミートボールのトマト煮	ミートボール★	生クリーム	にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ		じゃがいも・さとう	油	ケチャップ・ウスターソース・コンソメ 食塩・こしょう
19	金	ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
		ソースかつ	とんかつ★					さとう	油	ソース・しょうゆ・みりん
		しょうがあえ			にんじん	もやし・キャベツ・きゅうり・しょうが				しょうゆ・みりん
20	土	ひじき入りたまごスープ	ベーコン★・とうふ・たまご	ひじき	こまつな・にんじん	たまねぎ・えのきたけ		でんぶん		中華だし・しょうゆ・食塩
		麦ごはん						ごはん・麦		
		牛乳		牛乳						
		とうふの中華煮	ぶた肉・とうふ		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが		ヤーコン・さとう でんぶん	油・ごま油	酒・しょうゆ・みりん・中華だし
21	日	はるさめサラダ	とりさきみ水煮		こまつな・にんじん	キャベツ		はるさめ・さとう	油	しょうゆ・酢
		ソフトめん						ソフトめん		
		牛乳		牛乳						
		わかさぎフリッター	わかさぎフリッター★							
22	月	れんこんサラダ	ハム★		にんじん	れんこん・キャベツ・きゅうり		さとう	マヨネーズ ごま	しょうゆ
		ごもくうどん汁	ぶた肉・油あげ		こまつな・にんじん	だいこん・ねぎ・しいたけ			油	かつおだし・しょうゆ・みりん・食塩
		ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
23	火	さばのたつたあげ	さばのたつたあげ★						油	
		からしあえ			こまつな・にんじん	もやし				しょうゆ・からし
		だいこんと生あげの煮物	ぶた肉・生あげ		にんじん・さいやいんげん	だいこん・しょうが		こんにやく・さとう	油	酒・しょうゆ・みりん
		かさまのこめコパン						米パン		
24	水	牛乳		牛乳						
		マカロニサラダ			にんじん	キャベツ・とうもろこし		マカロニ		ドレッシング・こしょう
		ポトフ	とり肉・ウインナー★		こまつな・にんじん	はくさい・たまねぎ・だいこん		じゃがいも		コンソメ・食塩・こしょう
		給食週間フルーツゼリー						給食週間フルーツ ゼリー★		
25	木	ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
		ハニージンジャーポーク	ぶた肉			しょうが		はちみつ		しょうゆ・みりん
		こんぶあえ	かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし				しょうゆ
26	金	切干大根のみそ汁	とうふ・みそ		こまつな・にんじん	切干大根・えのきたけ・ねぎ		じゃがいも		かつおだし
		こだいまいごはん						ごはん・こだいまい		
		牛乳		牛乳						
		いなだのてりやき	いなだのてりやき★							
27	土	甘酢づけ			こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり		さとう		酢・食塩
		ずいどん汁	油あげ		にんじん	はくさい・だいこん・しいたけ・ねぎ		白玉粉・小麦粉		かつおだし・しょうゆ・みりん・食塩
		ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
28	日	とり肉とごぼうの甘辛あげ	とり肉			ごぼう・しょうが		さとう・でんぶん	ごま・油	酒・しょうゆ・みりん
		おかかあえ			ほうれんそう	キャベツ・もやし				しょうゆ
		みそけんちん汁	とうふ・みそ		こまつな・にんじん	だいこん・ねぎ		さといも・こんにやく	油	かつおだし
		牛乳		牛乳						
29	月	ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
		うま煮	ぶた肉・生あげ・ちくわ★		にんじん・にら	はくさい・たまねぎ・しょうが		さとう・でんぶん	油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスターソース・食塩 こしょう
		中華サラダ	とりさきみ水煮 中華くらげ★		こまつな・にんじん	もやし		さとう	ごま油	しょうゆ・酢

※ 物資の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。★は加工食品です。