

令和6年度 1月 学校給食予定献立表

～ 井川小中学校 井川高齢者生活福祉センター ～

日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
9 木	むぎごはん			こめ むぎ	667 235 552 2.6	規則正しい生活 あけましておめでとうございます！ 年末年始はどのように過ごしましたか？冬休みはいつもと違う生活リズムだった人もいるかもしれませんね。 2025年も、充実した学校生活がおくれるよう、給食をしっかり食べて元気に過ごしましょう！ 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	カレー	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご グリンピース	あぶら ジャがいも		
	かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり キャベツ	さとう ごまあぶら		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
10 金	むぎごはん			こめ むぎ	604 20 293 1.4	2年生献立 11月の学校保健員会で小学生が考えた献立をもとに献立をたてました。 2年生がつけたテーマは「秋献立」でした。1月の実施なので食材を変えていますが、「和」を基本とした献立がたてられていました！ 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいずコロッケ	だいず	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ こめこ		
	やさいのレモンじょうゆあえ		ほうれんそう きゃべつ にんじん レモン			
	さつまじる	とりにく とうふ みそ	ごぼう にんじん ねぎ	さつまいも		
14 火	はっぼうめん				632 312 336 1.8	中華献立 八宝麵の「八」は8種類という意味ではなく、「たくさん」という意味があります。今日は、豚肉、えび、いか、うずらと、たっぷりの野菜が入っています。中華麵によく絡めていただきますよ。 
	(ちゅうかめん)			ちゅうかめん ごまあぶら		
	(はっぼうめんのぐ)	ぶたにく えび いか うずら	しょうが にんにく にんじん しいたけ はくさい	あぶら でんぷん ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	パンサンスー		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごま ごまあぶら さとう		
15 水	むぎごはん			こめ むぎ	559 219 318 1.8	揚げ出し豆腐を食べよう 揚げ出し豆腐は、豆腐に片栗粉をまぶして油で揚げ、だし汁をかけた料理です。今日はきのこあんかけをつくり、だし汁の代わりにかけます。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげだしとうふのきのこあんかけ	あげだしとうふ	えのきだけ しいたけ しめじ ねぎ	あぶら さとう でんぷん		
	いそかあえ	しらす のり	キャベツ ほうれんそう にんじん			
	つみれじる	つみれ かまぼこ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ			
16 木	げんりょうミルクしょくパン			しょくパン	556 268 347 2.4	1年生献立 1年生がつけたテーマは「好きなもの献立」でした。1年生は好きなものを入れながらも赤・緑・黄の栄養バランスを考えられました！ 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	スペインオムレツ	たまご きゅうにゅう だっしふんにゅう	たまねぎ トマト	じゃがいも あぶら さとう		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら さとう		
	オニオンスープ	とりにく	たまねぎ パセリ			
20 月	ごはん			こめ	579 219 372 2.2	3年生献立 3年生がつけたテーマは「もりもり献立」でした。好きな料理も組み合わせながら、ボリューム満点の献立にできました！ 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ ごま あぶら		
	ごまあえ		キャベツ こまつな にんじん	さとう ごま		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ			
21 火	ごはん			こめ	619 272 417 2.2	ナムルについて知ろう ナムルは野菜や山菜などを茹でて、ごま油やしょうゆなどで味付けした和え物のことです。韓国では家庭でもよく作られる料理のうちの一つです。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきとうふのちゅうかに	やきとうふ ぶたにく うずら	にんじん もやし タケノコ しいたけ チンゲンサイ	あぶら さとう でんぷん		
	ナムル	ハム	ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら		
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				
23 木	ごはん			こめ	514 188 335 2.7	ふるさと給食の日 チンゲンサイ 静岡県内で一番最初にチンゲンサイの栽培を始めたのは、磐田市(旧豊田町)です。静岡県内では、浜松市を中心に多く作られています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チンゲンサイのちゅうかいため	ぶたにく	しょうが ねぎ にんじん タケノコ しいたけ はくさい チンゲンサイ	あぶら さとう でんぷん		
	わかめスープ	わかめ たまご	ねぎ	ごま でんぷん		
	パインアップルかんづめ		パインアップル			

日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
24 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ツナコロッセ ごまみそあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう マグロあぶらづけ みそ とりにく とうふ	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん だいこん にんじん ごぼう しいたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ こめこ ごま さとう でんぷん	594 20.1 312 1.6	～全国学校給食週間① 静岡県の料理～ 1月24～30日は全国学校給食週間です。給食を通して、食べ物の大切さや作る人の思いやり、感謝の気持ちをもって食べましょう。 今日は静岡県の料理で、ツナコロッセが登場です。清水港での冷凍マグロの水揚げ量は日本一です。 
27 月	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき ちくさあえ おすいもの	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ	こまつな にんじん こんにゃく だいこん にんじん だけのこ ねぎ	こめ あぶら さとう あぶら ごま	543 26.3 351 2.3	～全国学校給食週間② 昔の給食～ 今から約130年前の1889年に、山形県の小学校で貧しい家庭の児童を対象に学校給食が始まりました。当時の献立は、「おにぎり、塩鮭、漬物」だったそうです。 
28 火	あんかけスパゲティ (スパゲティ) (ソース) ぎゅうにゅう ほうれんそうとコーンのサラダ おにまんじゅう	ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム ほうれんそう とうもろこし キャベツ	スパゲティ あぶら あぶら さとう でんぷん あぶら さとう まんじゅう	704 24.1 298 2.7	～全国学校給食週間③ 愛知県の料理～ あんかけスパゲティは、1960年代に愛知県名古屋市で登場したスパゲティです。ミートソースを名古屋の人たちに食べてもらおうと、辛味をきかせて、中華料理の「あん」のようなとろみのあるスパゲティになりました。 
29 水	のざわなのませごはん ぎゅうにゅう さんぞくやき はくさいのそくせきづけ すましじる	かつおぶし しらす ぎゅうにゅう とりにく こんぶ とうふ みそ	のざわな にんにく しょうが はくさい えのきだけ タケノコ ねぎ	こめ ごま でんぷん あぶら ごま	600 26.4 333 2.2	～全国学校給食週間④ 長野県の料理～ 野沢菜漬は、長野県の代表的な漬物です。野沢菜は、長野県の野沢温泉村で作られてきたことから、その名が付けました。今日は、野沢菜漬を軽く炒めて味付けし、ませご飯にしました。 
30 木	むぎごはん ぎゅうにゅう よしのに からしあえ スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく	タケノコ たまねぎ にんじん だいこん はくさい しいたけ いんげん キャベツ ほうれんそう にんじん もやし	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも さつまいも さとう バター	643 22.2 313 1.5	～全国学校給食週間⑤ 奈良県の料理～ 吉野煮は、奈良県で生まれた料理で、くず粉でとろみをつけた煮物のことです。給食では片栗粉で代用して作ります。奈良県の吉野地方が「くず」の産地であることが由来だとされています。 
31 金	げんりょうミルクしよくパン ぎゅうにゅう にくだんごのトマトシチュー フレンチサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ベーコン だいす にくだんご チーズ	たまねぎ にんじん トマト あかピーマン キャベツ とうもろこし ぎゅうり レモン	しよくパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう	640 26.4 398 2.4	トマトを食べよう 今日は肉団子のトマトシチューにトマトが使われています。トマトに含まれる「リコピン」は加熱すると体内に吸収されやすくなると言われています。リコピンは、紫外線による肌のダメージを予防することが期待されています。 

☆17日(金)は玉川小交流のため、給食はありません。(玉川小で給食を食べます。)

☆22日(水)は冬体験教室のため、給食はありません。

- ※ めん類の製造過程で、卵、そば、やまいもが混入する可能性があります。
- ※ パンの製造過程で卵、くるみ、ごま、りんご等が混入する可能性があります。
- ※ 食材については市場の状態などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
- ※ 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
- ※ 栄養価は中学年の量を表記してあります。
- 井川給食センターでは、児童生徒の実態に合わせた栄養価を計算し、給食を提供しています。
- (参考) 小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー：650 kcal
- ※ イラストは、いらすとやのものを使用しています。