



1月献立予定表①

令和5年度

志免中央小学校

めあて「きゅうしょくにかんしゃし、たのしいじかんをすごそう」

にち	ようび 曜日	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しほう g
			おもにエネルギー のもとになる	おもにからだを つくるもとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる			
10	すい 水	むぎごはん ちからもちうどん ほうれんそうのごまあえ だいたいムース	こめ むぎ もち かんめん ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし	633	19.4	17.5
11	もく 木	【かがみびらぎ】 かしわごはん いわしのカリカリフライ キャベツのこんぶあえ ぜんざい	こめ あぶら もち あずき さとう	ぎゅうにゅう とりにく いわし こんぶ	にんじん ごぼう しいたけ キャベツ もやし	713	23.5	20.1
12	きん 金	【てづくりこんだて】 ココアあげパン チンゲンサイのミルクスープ カリプロサラダ	パン あぶら さとう ココア	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう ハム	チンゲンサイ たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー カリフラワー	633	20.5	25.7
15	げつ 月	むぎごはん みぞれじる さばのゆずみそに ほうれんそうのいそあえ	こめ むぎ さといも てんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく さば みそ のり	だいこん ねぎ にんじん えのき ほうれんそう もやし	594	23.9	17.4
16	か 火	むぎごはん あつあげのちゅうかに きりぼしだいこんのサラダ りんご	こめ むぎ あぶら さとう てんぷん ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく	にんじん もやし きぬさや しいたけ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり りんご	626	24.7	19.7
17	すい 水	【セルフこんだて】 セルフおにぎり(うめぼし) ぶたじる こうやどうふのはちもくに みかん	こめ むぎ さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにく こうやどうふ	うめぼし にんじん だいこん ごぼう はくさい たまねぎ しいたけ きぬさや こんにゃく みかん	585	21.8	14.1
18	もく 木	むぎごはん じゃがいものうまに なっとうあえ もずくのり	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なっとう かつおぶし のり もずく	にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ いんげん ほうれんそう キャベツ	598	21.8	15.9
19	きん 金	★食育(しょくいく)の日★【フランスのりょうり】 ソフトフランスパン ポトフ トマトソースのオムレツ ブロッコリー りんごのムース	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく たまご	にんじん たまねぎ かぶ キャベツ マッシュルーム トマト ブロッコリー	624	25.8	23.2

※自然災害や物資の調達障害などで献立が変更・中止になる場合があります。

※牛乳は毎日つきます。

て あら たつじん
手洗い達人

ごとし
今年(ことし)は たつ年(たつねん)!
給食(きゅうしょく)の **“たつ人(たつひと)”**
を 目指(めざ)そう

さ ら たつじん
お皿(おしら)ピカピカ達人

も つ たつじん
盛り付け(もりつけ)達人

し せい たつじん
よい姿勢(よいしせい)達人

あ と か た ゴ たつじん
後片付け(ごかたづけ)達人

づ か たつじん
はし使い(はしづかい)達人

あけましておめでとうございます。
あなたはどの達人(たつじん)をめざしますか?
左(ひだり)の6つの達人(たつじん)すべてになれると
いいですね。
今年(ことし)もたのしい給食(きゅうしょく)時間(じかん)にしましょう。





1月献立予定表②

令和5年度

めあて「きゅうしょくにかんしゃし、たのしいじかんをすごそう」

志免中央小学校

にち	ようび 曜日	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく しつ %	しぼう %	
			おもにエネルギー のもとになる	おもにからだを つくるもとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる				
22	げつ 月	★きゅうしょくかんしゃしゅうかん★ むぎごはん きりほしだいこんのつけもの けんちんじる さけのしおやき はくさいのかおりあえ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく さけ のり	にんじん ごぼう だいこん しいたけ こんにやく ねぎ はくさい	588	26.8	18.2	
23	か 火	むぎごはん やさいスープ おろしソースのハンバーグ さんしょくソテー	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく ハム	はくさい たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう コーン	646	22.2	22.3	
24	すい 水	【ふくおかこんだて】 むぎごはん がめに ブロッコリーのめんたいあえ みかん	こめ むぎ さとう あぶら さといも エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たらこ	にんじん れんこん ごぼう だいこん だけのこ しいたけ こんにやく きぬさや ブロッコリー みかん	621	20.2	18.5	
25	もく 木	カレーライス かいそうサラダ いちごヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム かいそう かんてん ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり	636	20.2	15.9	
26	きん 金	【ONE PIECE (ワンピース) きゅうしょく】 せわりコッパン ウィンナー ミートボール キャベツのソテー トマトのスープ オレンジゼリー	パン あぶら さとう むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ぶたにく ベーコン	キャベツ にんじん パプリカ トマト たまねぎ いんげん	669	24.4	27.1	
29	げつ 月	【ほっかいどうのりょうり】 コーンライス いしかりじる わかさぎフリッター こんぶのいために	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ わかさぎ こんぶ ぶたにく あぶらあげ	コーン だいこん にんじん はくさい ねぎ	598	23.0	19.9	
30	か 火	【かみかみこんだて】 むぎごはん チャンボン ポリポリだいずウィンナー オレンジ	こめ むぎ あぶら ちゅうかめん でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり てんぷら かまぼこ だいず ウィンナー	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ ねぎ しょうが グリンピース コーン オレンジ	591	23.3	18.5	
31	すい 水	むぎごはん ごじる れんこんいりつくね はくさいのごまあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず みそ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ れんこん はくさい もやし	595	22.9	17.8	
						へいけんえいりょうりょう 平均栄養量	622	22.8	19.5
						きしゅんえいりょうりょう 基準栄養量	650	エネルギーの 13~19%	エネルギーの 20~30%

※自然災害や物資の調達障害などで献立が変更・中止になる場合があります。

※牛乳は毎日つきます。

ぜんこく がっこう きゅうしょくしゅうかん

1/24~1/30は、全国学校給食週間です。

志免中央小学校では、1月22日(月)から1月26日(金)を「給食感謝週間」として、

感謝の作文発表や、食育のテレビ放送などをおこないます。



今年も調理員の先生が楽しい給食メニューを考えてくれました。今年も、『ONE PIECE (ワンピース) 給食』です。

★ウソップとチョッパーのホットドッグ★

「ウソップの鼻をイメージしたウィンナー」と「チョッパーのランブルボールをイメージしたミートボール」をキャベツのソテーといっしょにパンにはさんで食べます。

キャベツのソテーは、ウソップの「火薬星」をイメージしてカレー味にしています。



★ルフィのトマトスープ★

丸麦、細く切った黄色のパプリカとトマトの赤でルフィをイメージしました。

★ナミのオレンジゼリー★

オレンジ畑で育ったナミは、オレンジが大好き。ナミの髪の色もオレンジですね。

