



が つ こ ん だ て よ て い ひ ゃ う

# 1月献立予定表①

令和6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			
9	もく 木	ゆかりごはん すずしろうどん こうやどうふのはちもくに だいたいムース	こめ むぎ かんめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりくに あぶらあげ わかめ ぶたにく こうやどうふ	ゆかり だいこん たまねぎ にんじん しいたけ だいこんば きぬさや こんにゃく	592	22.2	18.8
10	きん 金	【セルフこんだて】 メンチカツバーガー チンゲンサイのとうにゅうスープ オレンジ	パン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン とうにゅう	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん コーン オレンジ	646	23.8	25.3
13	げつ 月	 <b>せいじんの日</b> 						
14	か 火	むぎごはん みぞれじる いわしのうめみそに ほうれんそうのいそあえ	こめ むぎ さといも でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく いわし のり	だいこん ねぎ たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう もやし	604	23.4	18.0
15	すい 水	むぎごはん ごじる たまごやき ひじきのそぼろに	こめ むぎ じゃがいも あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ たまご ひじき とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ	622	24.2	20.1
16	もく 木	むぎごはん はっちんどうふ チンゲンサイのちゅうかあえ かなぎのつくだに	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび あさり ハム わかめ かなぎ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ いんげん チンゲンサイ えのき	586	26.1	14.9
17	きん 金	コッパン パンネのミートソース まめのサラダ りんご	パン マカロニ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ミックスビーンズ しろいんげんまめ ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく えだまめ きゅうり コーン りんご	579	24.7	17.2
20	げつ 月	★きゅうしょくかんしゃしゅうかん★ むぎごはん つけもの みそけんちんじる さけのしおやき はくさいのかおりあえ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ みそ さけ のり	にんじん ごぼう れんこん ねぎ はくさい だいこん	589	26.1	17.4
21	か 火	【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 さといも あぶら エッグアマヨネーズ	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 たけのこ しいたけ こんにゃく きぬさや ブロッコリー みかん	617	20.3	18.5
22	すい 水	カレーライス かいそうサラダ 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 とりにく かいそう ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	623	20.9	16.2
23	もく 木	【クレヨンしんちゃんきゅうしょく】 セルフおにぎり（ピーマンのつくだに） とんこつスープ ハンバーグ カリフラワーのサラダ とうにゅうプリン	こめ むぎ あぶら さとう ごま マカロニ でんぶん	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とりにく ハム	ピーマン もやし ねぎ チンゲンサイ きくらげ カリフラワー コーン えだまめ あかピーマン	705	27.3	22.8
24	きん 金	【てづくりこんだて】 ココアあげパン ラビオリスープ ハニーサラダ	パン あぶら さとう ココア ラビオリ はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	チンゲンサイ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	586	18.3	22.2

※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。

## 今年（今年）は巳（へび）年！

あけましておめでとうございます。今年度もあと3ヶ月になりました。

寒い日が続きますが、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、

元気に過ごしましょう。

正しい食事のマナーで、楽しく給食時間を過ごしましょう。





# 1月献立予定表②

令和6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				
27	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	600	22.9	19.8	
28	か 火	むぎごはん じゃがいものうまに なっとうあえ あさりのつくだに	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なっとう かつおぶし あさり	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 しょうが	607	24.0	16.1	
29	すい 水	【旧正月こんだて】 くろめごはん なまふいりぞうに ぶりのてりやき なます	こめ もちこめ さといも なまふ こま さとう	ぎゅうにゅう くろめ とりにく ぶり あぶらあげ	しいたけ にんじん こまつな だいこん	608	29.7	24.5	
30	もく 木	【かんこくのりょうり】 むぎごはん わかめスープ チャプチェ ポンカン	こめ むぎ ごま ワンタン あぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ ぎゅうにく	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく あかピーマン たけのこ しいたけ きゅうり ポンカン	605	21.9	16.8	
31	きん 金	しょくパン とうにゅうのホワイトシチュー キャベツとベーコンのむしに フルーツのヨーグルトあえ	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう いんげんまめ ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ みかん パイン もも	622	23.1	22.8	
						へいきんえいりょうりょう 平均栄養量	612	23.7	19.5
						きじゆ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。

## 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20（月）から1月24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。今年は、『クレヨンしんちゃん給食』です。

### ★まさおくんのセルフおにぎり★

ネネちゃんから「おにぎり」とよばれている坊主頭のまさおくん。  
おにぎりの具は、「ピーマンのつくだに」です。  
ピーマンが苦手なしんちゃんも食べることができるようにおいしくつくります。



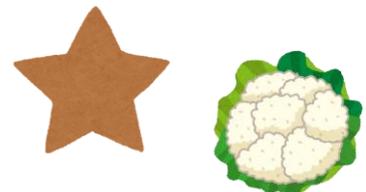
### ★ぶりぶりざえものとんこつスープ★

自分で「救いのヒーロー」と言って登場するぶりぶりざえもん。  
スープに入っているマカロニは、ぶりぶりざえもんがこしにしている「千歳飴（ちとせあめ）」のイメージです。



### ★チョコビがたハンバーグ★

しんちゃんが大好きなおかし「チョコビ」。  
チョコビの形（星の形）をしたハンバーグです。



### ★シロのカリフラワーサラダ★

しんちゃんの家でかわれている白い犬「シロ」。「シロ」をイメージしたカリフラワーのサラダに、  
「しんちゃんのパジャマのがら」をイメージして、赤ピーマン、コーン、枝豆を入れました。



### ★ひまわりのとうにゅうプリン★

しんちゃんのかわいい妹「ひまわり」をイメージした、お花の形の豆乳プリンです。