

給食開始日

10日(水):一小・二小・四小・五小・  
六小・八小

11日(木):三小・七小

# 令和5年度1月分小学校給食予定表

## 【通常給食献立】

国上市食育推進・給食ステーション  
042-572-4177



日付	献立名 	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ 体の調子をととのえるもの	
10(水)	ナポリパン(コッペパン,ナポリタンスパゲティ) コーンクリームスープ りんご&こんにやくゼリー ぎゅうにゅう	ベーコン,とりにく,ぎゅうにゅう,なまクリーム	パン,スパゲティ,オリーブオイル,バター,じゃがいも,こめ,スイーツこんにやく	にんにく,たまねぎ,りんじん,ピーマン,トマト,ケチャップ,セロリ,ホールコーン,クリームコーン,りんごゼリー	635kcal 19.5g
11(木)	きんとんごはん ななくさだまこもちじる ぶりのたつたやき しちふくいりどり ぎゅうにゅう 	あぶらあげ,ぶり,ぎゅうにゅう,とりにく	せいはいくまい,さつまいも,なたねあぶら,だまこもち,さとう	<b>だいこん</b> ,まいたけ,ななくさ,ながねぎ,しょうが,ごぼう,たけのこ,れんこん, <b>にんじん</b> ,こんにやく,えだまめ	650kcal 28.3g
12(金)	ごはん うみのごもつくだに こまつなのみそしる ハムチーズカツ ぶどう&ぶどうゼリー★二小★ ぎゅうにゅう 	なまあげ,みそ,ハム,チーズカツ,ぎゅうにゅう	せいはいくまい,なたねあぶら,ぶどうゼリー,うみのごもつくだに	にんじん,えのきだけ, <b>はくさい</b> ,こまつな, <b>ながねぎ</b> ,デラウェア	668kcal 21.1g
15(月)	ごはん なまあげのみそしる あかうおのかすづけやき えのきのおひたし あおりんごゼリー★四小★ ぎゅうにゅう 	なまあげ,みそ,あかうおのかすづけ,あぶらあげ,ぎゅうにゅう	せいはいくまい,なたねあぶら,あおりんごゼリー	たまねぎ,にんじん,こまつな,ながねぎ,キャベツ,えのきだけ	669kcal 30.3g
16(火)	ごはん とうふとほしがたトックのチゲふう あげぎょうざ2こ2こ3こ カラフルこんにやくサラダ・たまねぎドレッシング ぎゅうにゅう	ぶたにく,みそ,とうふ,ぎょうざ,ぎゅうにゅう	せいはいくまい,なたねあぶら,トック,ドレッシング	たまねぎ,にんじん,こだいずもやし, <b>だいこん</b> ,はくさいキムチ,にら,こんにやく,キャベツ,きゅうり	657kcal 21.0g
17(水)	ケチャップライス ふゆやさいポトフ さわらのこうそうやき みかん コーヒーミルク(ビン)	ベーコン,チキンミートボール,かまぼこ,さわら,コーヒーミルク	せいはいくまい,なたねあぶら,じゃがいも,オリーブオイル	セロリ,たまねぎ,にんじん,トマト,ケチャップ,にんにく, <b>だいこん</b> ,かぶ,ブロッコリー,パセリ,みかん,バジル	662kcal 26.8g
18(木)	あげパン★六小★ ABCマカロニスープ★三小★ ホタテのクリームに えだまめサラダフレンチドレッシングあえ ぎゅうにゅう 	ベーコン,ホタテ,ぎゅうにゅう	パン,なたねあぶら,さとう,じゃがいも,マカロニ,こむぎこ	セロリ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,しろぶなしめじ,こまつな,えだまめ,ホールコーン,キャベツ,りんご	638kcal 25.3g
19(金)	あぶらふどん(ごはん,あぶらふとたまごのいために) はっとりじる はくさいとえのきのノンエッグマヨネーズあえ みかんもち★七小★ ぎゅうにゅう 	とりにく,けいらん,ぎゅうにゅう	せいはいくまい,なたねあぶら,すいとんだんご,さとう,あぶらふ,ノンエッグマヨネーズ	ごぼう, <b>だいこん</b> ,にんじん,まいたけ,しょうが,にんにく,たまねぎ, <b>ながねぎ</b> ,こまつな, <b>はくさい</b> ,えのきだけ,ホールコーン,みかんもち	670kcal 24.9g
22(月)	ごはん ワントンスープ ほうれんそうぎょうざ1こ2こ2こ はるさめとハムのちゅうかあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく,ポークハム,かまぼこ,ぎゅうにゅう	せいはいくまい,なたねあぶら,さとう,ワントン,はるさめ,ごまあぶら	しょうが,にんじん,もやし,にら,きゅうり,にんにく,ほうれんそうぎょうざ	620kcal 20.6g
23(火)	ごはん はくさいととうふのごまみそしる エビカツ にくじゃが ぎゅうにゅう	とうふ,みそ,エビカツ,ぶたにく,さつまい,ぎゅうにゅう	せいはいくまい,なたねあぶら,ごま,じゃがいも,さとう	<b>だいこん</b> , <b>はくさい</b> ,えのきだけ, <b>ながねぎ</b> ,たまねぎ,にんじん,こんにやく	658kcal 27.7g

新年お祝い献立

北海道森町のホタテを  
使います

宮城県郷土料理

給食開始日  
10日(水):一小・二小・四小・五小・六小・八小  
11日(木):三小・七小

# 令和5年度1月分小学校給食予定表

## 【通常給食献立】

国立市食育推進・給食ステーション  
042-572-4177



日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ 体の調子をととのえるもの	
24(水)	ほうれんそうカレーライス ガリごまチキン わかめときゅうりのサラダ ・ノンオイルかんきつドレッシング ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、わかめ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、じゃがいも、はちみつ、こむぎこ、ごま、ごまあぶら	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、ケチャップ、りんご、ほうれんそう、きゅうり、もやし	676kcal 28.5g
25(木)	しわとりうめぼしごはん さいごにわらふのみそしる そこなしい〜カのてりやき にじいろみずあめふうきらきらゼリー ぎゅうにゅう	なまあげ、みそ、わかめ、いか、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、ふ、ごまあぶら、あまおうゼリー、ぶどうゼリー、ももゼリー、レモンゼリー	うめ、あかしそ、だいこん、にんじん、えのきだけ、なかなぎ、にんにく、しょうが、りんごゼリー、みかんゼリー	600kcal 27.1g
26(金)	サンドイッチ (しよくパン2まいぎり、とんかつソースがけ) さわやかおまめのポタージュスープ コールスローサラダ ・ノンオイルクリームフロントドレッシング ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、なたねあぶら、こむぎこ、パンこ	セロリ、たまねぎ、えだまめ、グリーンピース、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン	707kcal 28.8g
29(月)	ごはん はたけばしよのみそしる さばのしおやき たまねぎとたまごのあまからに ぎゅうにゅう	なまあげ、みそ、さば、けいらん、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、でんぶん	ゆでぼしだいこん、ごぼう、にんじん、たまねぎ、はくさい、キャベツ、とうみょう、えのきだけ、なかなぎ、しょうが	655kcal 31.5g
30(火)	りんごパン ちっちゃなたまごとおつきさまのスープ ソーセージ みどりのほっばサラダ ・ノンオイルクリームごまドレッシング ぎゅうにゅう	うずらたまご、ソーセージ、ぎゅうにゅう	パン、オリーブオイル、いもだんご	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、ほうれんそう、とうみょう、きパブリカ	664kcal 24.0g
31(水)	ちやめし にこみおでん メンチカツ ポテトサラダ・マヨネーズ のむヨーグルト	こんぶ、あげボール、フランクフルト、メンチカツ、のむヨーグルト	せいはいくまい、なたねあぶら、ちくわぶ、じゃがいも、マヨネーズ	だいこん、にんじん、こんにやく、きゅうり、えだまめ	656kcal 23.1g

全国学校給食週間

パンに、トンカツやサラダをはさんで、サンドイッチにして食べよう！

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

月平均栄養価 エネルギー 655kcal たんぱく質 25.5g

1月24日～30日は、  
全国学校給食週間！



魚には、骨があります。



卒業までにもう一度食べたい給食  
★6年生リクエストアンケート★

- 12日(金) ぶどう&ぶどうゼリー 二小
- 15日(月) 青りんごゼリー 四小
- 18日(木) ABCマカロニスープ 三小
- 揚げパン 六小
- 19日(金) みかん餅 七小

～図書館とのコラボ給食【BOOK MENU】～

本に出てくる料理や食材をイメージした給食です。

24(水)～30日(火)

よしおくんがぎゅうにゅうをこぼしてしまったおはなし

24日(水) ほうれんそうカレーききいっばつ！

25日(木) ふしぎ駄菓子屋 銭天堂

26日(金) ぎょうれつのできるすずぶやさん

サンドイッチにはさまれたいやつよといで

29日(月) やきざかなのろい

はつきよい畑場所

30日(火) はらべこあおむし

