

# 1月予定献立表

平成29年度 給食回数17回

No.123 高崎市立滝川小学校

日曜	こんだてめい		さいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま		エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
	パン・ごはん	のみもの	ねつやちからの もとなる	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる			
9 火	うめ 梅ちらし寿司	の みもの	おかず・デザート	ごはんとごま あぶらごまあぶら かたくりこふ	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ こうやどうふ えび うずらのたまご	にんじん さやいんげん みずな	かんぴょう ほししいたけ だいこん きくらげ うめ	640 26.3 2.4
10 水	まっちゃ 抹茶きなこあげパン	の みもの	ちくわサラダ にく はるさめ 肉だんごと春雨のスープ	パン あぶら さとう マヨネーズ はるさめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう きなこ ちくわ わかめ とりにく	にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン きゅうり、 しょうが ねぎ はくさい	626 23.6 2.4
11 木	たかさきまいたけ 高崎舞茸ごはん	の みもの	とりにく だいこん 鶏肉と大根のさっぱり煮 しらたまじる 白玉汁	ごはんとさとう じゃがいも しらたま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいす あぶらあげ うずらのたまご かまぼこ	さやいんげん にんじん こまつな	こんにやく まいたけ にんにく しょうが だいこん ほししいたけ	634 22.4 2.3
12 金	ロールパン	の みもの	おっさりこみ かみかみ色どりサラダ くだもの(スイーツプリング)	パン うどん あぶら じゃがいも クルトン アーモンド	ぎゅうにゅう チーズ あぶらあげ ぶたにく ちりめんじゃこ いか	にんじん チンゲンサイ	だいこん ねぎ えだまめ ほししいたけ キャベツ スイーツプリング コーン	653 21.4 3.0
15 月	こめっこぼん	の みもの	とりにく わふうて や 鶏肉の和風照り焼き 干草あえ おしるこ くだもの 小正月献立	パン こめこ さとう だんご しらたま	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご とりにく のり あずき	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ しめじ たまねぎ みかん	635 29.9 2.5
16 火	むぎ 麦ごはん	の みもの	チキンカレー シーフードサラダ くだもの	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト チーズ いか えび ツナ わかめ	にんじん	にんにく しょうが りんご たまねぎ キャベツ だいこん レモン	693 21.8 2.4
17 水	むぎ 麦ごはん	の みもの	さばの南部焼き だいす いそに いなかしる 大豆の磯煮 田舎汁	むぎごはん あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう さば だいす とりにく ひじき なまあげ みそ ぶたにく	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ だいこん こんにやく	648 29.4 2.1
18 木	くろ 黒パン	の みもの	たかさき や 高崎ソース焼きそば 高崎ソース使用 チョコレギサラダ スーミータン	パン めん あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり わかめ たまご	にんじん ピーマン みずな チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり しょうが コーン にんにく	585 20.1 2.6
19 金	むぎ 麦ごはん	の みもの	カラフトシヤモの薬味ソースかけ ごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	むぎごはん あぶら ごむぎこ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ カラフトシヤモ みそ たまご とうふ	ほうれんそう にんじん	しょうが ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	649 25.2 3.0
<p>まいつき 19日は、「家族そろっていただきますの日」！1日のうち1食でも家族全員がそろって食事ができるといいですね！</p>								
22 月	むぎ 麦ごはん	滝川小学校給食週間	チンゲンサイと大根のマーボー R354ランチ ひじきのジャコナムル フルーツヨーグルト	むぎごはん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ おから ひじき だいす とりにく ヨーグルト ちりめんじゃこ	チンゲンサイ にんじん トマト	しょうが にんにく ねぎ こんにやく だいこん もも もやし コーン きゅうり キャベツ パイン みかん	613 23.6 1.7
23 火	ミルクパン	滝川小学校給食週間	あつあ おうごんに 厚揚げの黄金煮 昔ながらのメニュー わかめと白菜のスープ くだもの	パン さとう あぶら じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ だいす わかめ とりにく とうふ	にんじん にら	グリーンピース たまねぎ こんにやく ねぎ ほししいたけ コーン みかん はくさい	586 23.3 2.0
24 水	むぎ 麦ごはん	全国学校給食週間	さいきょう や さばの西京みそ焼き(京都府) ほうれん草の磯あえ せんべい汁(青森県)	むぎごはん せんべい ごま あぶら	ぎゅうにゅう みそ ハム のり とりにく	ほうれんそう にんじん	しらたき もやし ごぼう はくさい しめじ ねぎ	632 28.8 1.8
25 木	ツイストパン	全国学校給食週間	ながさき 長崎ちゃんぽん(長崎県) ビーンズツナサラダ くだもの	パン めん あぶら かたくりこ マネース ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらのたまご だいす さつまあげ かまぼこ チーズ ひよこめめ レッドキドニー	にんじん にら	はくさい もやし ほししいたけ キャベツ たまねぎ みかん	626 26.3 3.1
26 金	ジュシー おきなわけん (沖縄県)	全国学校給食週間	じぶに いしかわけん 治部煮(石川県) たぬき汁	ごはんとあぶら ふ かたくりこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす こんぶ とりにく さつまあげ こうやどうふ	さやいんげん こまつな チンゲンサイ にんじん	こんにやく しょうが だいこん ほししいたけ たけのこ しめじ ごぼう えのきたけ	589 22.5 2.9
29 月	わかめごはん	全国学校給食週間	さけ や 鮭のちゃんちゃん焼き(北海道) おおひらしる やまぐちけん 大平汁(山口県)	むぎごはん さとう バター ごま ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう わかめ さけ とりにく	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しめじ えだまめ れんこん ほししいたけ こんにやく	578 28.7 1.7
30 火	キムタクごはん ながのけん (長野県)	全国学校給食週間	ながさきけん コーンサラダ ヒカド(長崎県)	ごはんとごま さとう さつまいも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	にんじん こねぎ	にんにく たくあん ねぎ はくさいキムチ だいこん しめじ きゅうり キャベツ コーン	600 21.1 2.5
31 水	コッペパン	全国学校給食週間	くまもとけん タイピーエン(熊本県) パンバンジーサラダ 杏仁フルーツ	パン はるさめ ワンタン ごまあぶら あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あんにん うずらのたまご えび とりにく ぶたにく いか	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ コーン みかん パイン もも	584 22.2 2.5

※食材等の都合により、献立を変更する場合があります。 ※献立予定表は「主食、飲み物、主菜、副菜、汁物、くだものやデザート」の順に記載しています。

※こんにやくいもは、名前の通り「いも類」ですが、こんにやくに加工されると食物繊維たっぷりの「みどりの仲間」に変身します。

太文字の食材は、今月使用予定の高崎産野菜です。

## 1月の給食目標 ★ 食べられることに感謝する ★

「食べる」ことは、食べものの命をいただくことです。命をいただいて生きています。

食べものを食べることができるのは、食べものを育ててくれる人や運んでくれる人、

作ってくれる人がいるからです。食べられることに感謝して、残さずいただきます。



1月分給食費振替日  
1月31日(水)  
前日までに残高の  
確認をお願いします

〈給食に関連する学習〉5年生道徳：正月料理

各学年学活：好き嫌いなく食べよう

〈給食に関連する学校行事〉9日 始業式 22～26日 滝川小給食週間

24日 給食集会(予備日2月14日) 24～30日 全国学校給食週間

基準値(3,4年を基準)1食当たり  
エネルギー 640kcal  
たんぱく質 24g(18～32gの範囲内)  
食塩相当量 2.5g

1月の平均値  
エネルギー 622kcal  
たんぱく質 24.5g  
食塩相当量 2.4g