

令和6年度  1月 予定献立表 給食目標: 「郷土食や行事食を知ろう・給食の歴史を知ろう」 松川中央小学校

日	主食	牛乳	・主菜（肉魚卵豆腐のおかず） ・副菜（野菜のおかず） ・汁物（副菜2） ・その他（くだもの、デザートなど）	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
9 木	こくとうパン	☐	カレーマヨチキンソテー コールスローサラダ ポークチャウダー	ぶた肉、豆腐、豆腐クリーム、とり肉	牛乳	にんじん、にんじんの葉、こまつな	695 kcal 30.4 g 25.1 g 2.2 g	新年あけましておめでとうございます。今年もおいしい給食をお届けしていきますね。
10 金	げんりょうごはん	☐	まつかぜやき うめマヨあえ おそくに 	とり肉、かまぼこ、厚削り、とりひき肉、ぶたひき肉、豚しゃぶ、チャーシュー、豆腐、みそ、ささみ水煮	牛乳、きざみのり	にんじん、こまつな	617 kcal 30.8 g 20.2 g 1.7 g	11日は開校記念の日。お誕生会をいただきます。
14 火	ごはん	☐	とり肉とじゃがの甘みそあえ のりマヨあえ ごまキムチじる	ぶた肉、豆腐、みそ、とり肉	牛乳、きざみのり	にんじん、ほうれん草	626 kcal 28.9 g 19.9 g 2.2 g	3の2 5の2希望献立「心も体もぽかぽか米食たっぷり献立」です。
15 水	もちむぎごはん	☐	さつまいもと田作りのあまから もやしのカレーサラダ だいこんとはるさめのスープ	ぶた肉	牛乳、田作り	にんじん、こまつな、ちんげん菜	594 kcal 19.4 g 16.9 g 1.8 g	小正月です。郷土食のたつくりをいただきます。
16 木	ごはん	☐	ポークチャップ ぶくじんあえ 洋風すいとん	とり肉、ぶた肉、凍り豆腐	牛乳	かぼちゃ、にんじん、こまつな	585 kcal 25.2 g 15.6 g 1.9 g	郷土食の一つ。手作りすいとんを作ります。
17 金	ソフトめん	☐	カップしゅうまい さといもとにんじんのごまあえ きつねうどんじる	とい肉、油揚げ、厚削り、ぶたひき肉、豆腐	牛乳	にんじん、こまつな	598 kcal 29.9 g 19.4 g 2.7 g	地域の食材を味わいましょう。
20 月	ごはん	☐	レバーのケチャップあえ ひじきの中華あえ よしのじる	油揚げ、とり肉、厚削り、ぶたレバー、ツナ水煮	牛乳、ひじき	にんじん	619 kcal 29.3 g 18.1 g 2.1 g	海藻を味わおう。
21 火	ごはん	☐	ごぼうチップス まぜっこサラダ ゆうきの野菜たっぷりみそ汁	油揚げ、みそ、かつお節	牛乳、煮干し、きざみのり、かりほし	にんじん、こまつな	574 kcal 19.3 g 16.1 g 2.2 g	3の3希望献立「おいしい有機野菜たっぷり献立」です。
22 水	ごはん	☐	ポテトフライのりしお かみかみサラダ カレー	ぶた肉、豆腐、さきいか	牛乳、あおのり	にんじん、こまつな	688 kcal 19.9 g 21.8 g 2.6 g	1の2希望献立「みんな大好きカレー献立」今日は「カレーの日」です。
23 木	ツイストパン	☐	とりにくチーズ焼き 糸かんでんサラダ ポークビーンズ	大豆、ぶた肉、とり肉、大豆チーズ	牛乳、糸寒天	にんじん、こまつな	632 kcal 34.6 g 23.1 g 2.3 g	長野県の郷土食「寒天」を味わおう。
24 金	もちむぎごはん	☐	さかなのてりやき おかかあえ ごまみそしる くだもの	油揚げ、豆腐、みそ、魚、かつお節	牛乳、煮干し	こまつな、にんじん	592 kcal 30.2 g 16.7 g 2.0 g	 全国学校給食週間「ごはん、いただきます」
27 月	ごはん	☐	くじらの竜田あげ わかめとだいこんのあえもの たまごスープ	ぶた肉、冷凍卵、くじら	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん、ほうれん草	585 kcal 32.3 g 16.2 g 2.6 g	給食週間②地域の食を味わおう。
28 火	ごはん	☐	とりのからあげ 和風ポテトサラダ ふぶきじる	豆腐、みそ、とり肉、ツナ水煮	牛乳、煮干し、きざみのり	にんじん、こまつな	645 kcal 29.3 g 21.9 g 1.8 g	給食週間③給食の思い出のメニューは？から
29 水	もちむぎごはん	☐	にくどのぐ おかかチーズサラダ 青菜とこおりどうふのスープ	凍り豆腐、ベーコン、ぶた肉、かつお節	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん	595 kcal 25.5 g 21.1 g 2.5 g	給食週間④給食室でどうやって作っているの？
30 木	ごはん	☐	特製だれやきにくいため つぼづけあえ ささみとキャベツのスープ	とりささみ、ぶた肉	牛乳	にんじん、こまつな	576 kcal 25.9 g 18.3 g 1.7 g	給食週間⑤懐かしいメニューから。
31 金	ソフトめん	☐	ぐりとぐらのカステラ のりすあえ ごまみそソース	ぶたひき肉、冷凍卵、豆腐、ヨーグルト、ツナ水煮	牛乳、きざみのり	にんじん、ちんげん菜、ほうれん草	681 kcal 27.1 g 19.0 g 2.7 g	給食のメニューを味わおう。

献立は都合により変更になることがあります。

※栄養価の基準はエネルギー650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 食塩相当量2.0g未満です。