

よていこんだてひょう
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」
令和6年度 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	エネルギー・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,豆乳,豆乳クリーム,とり肉	牛乳	にんじん,にんじんの葉,こまつな	玉ねぎ,クリームコーン,きゅべつ,だいこん	コッペパン,黒砂糖,じゃがいも,小麦粉,砂糖	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。毎年もおいしい給食をお届けしていきます。
10金	げんりょうごはん	□	まつかせやき うめマヨあえ おそうに	とり肉,かまぼこ,厚削り,とりひき肉,ぶたひき肉,豚レバーチップ,豆腐,みそ,ささみ水煮	牛乳,きざみのり	にんじん,こまつな	だいこん,ほししいたけ,玉ねぎ,きゅべつ,もやし,ねりうめ	ごはん,いももち,でん粉,砂糖	617 kcal 30.8 g 20.2 g 1.7 g 11日は新開きの日。お雑煮をいただきます。
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	だいこん,ごぼう,白菜,長ねぎ,はくさいキムチ,きゅべつ,もやし	ごはん,こんにゃく,じゃがいも,でん粉,砂糖	626 kcal 28.9 g 19.9 g 2.2 g 3の2,5の2希望献立 「心も体もぱかぱか栄養たっぷり献立」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	だいこん,もやし	もちむぎごはん,はるさめ,さつまいも,砂糖	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 ふくじんあえ 洋風すいとん	とり肉,ぶた肉,凍り豆腐	牛乳	かばちゃ,にんじん,こまつな	玉ねぎ,しめじ,きゅべつ,だいこん,福神漬け	ごはん,小麦粉,砂糖	585 kcal 25.2 g 15.6 g 1.9 g 郷土食の一つ。手作りやすいとんを作ります。
17金	ソフトめん	□	カッブしゅうまい 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	玉ねぎ,長ねぎ	ソフトめん,砂糖,でん粉,しゅうまいの皮,さといも	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,ぶたひき肉,ツナ水煮	牛乳,ひじき	にんじん	だいこん,しめじ,白菜,きゅべつ	ごはん,さといも,でん粉,米粉,砂糖	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,かつお節	にんじん,こまつな	だいこん,玉ねぎ,長ねぎ,ごぼう,きゅべつ	ごはん,さといも,でん粉,米粉,砂糖	574 kcal 19.3 g 16.1 g 2.2 g 3の3希望献立「おいしい野菜たっぷり献立」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,豆乳,さきいか	牛乳,あおのり	にんじん,こまつな	玉ねぎ,すりおろしりんご,切干だいこん,きゅべつ	ごはん,小麦粉,じゃがいも	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	□	とりにくのチーズ焼き 糸かんてんサラダ 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	セロリ,玉ねぎ,きゅべつ,だいこん	コッペパン,じゃがいも,砂糖	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	しめじ,玉ねぎ,きゅべつ,もやし,みかん	もちむぎごはん,じゃがいも,砂糖	592 kcal 30.2 g 16.7 g 2.0 g ねりごま,ごま油 1の3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。
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	玉ねぎ,白菜,だいこん,きゅべつ	ごはん,砂糖,でん粉	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 ふくさじる	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	ごぼう,だいこん,長ねぎ,きゅべつ	ごはん,じゃがいも,でん粉	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	□	にくどんのぐ 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	玉ねぎ,しめじ,長ねぎ,ごぼう,きゅべつ,きゅうり,えだまめ,だいこん	もちむぎごはん,しらたき,砂糖	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	玉ねぎ,しめじ,きゅべつ,りんご,長ねぎ,白菜,つぼづけ	ごはん,砂糖	576 kcal 25.9 g 18.3 g 1.7 g 給食週間⑤ 新しいメニューから。
31金	ソフトめん	□	ぐりとぐらのカステラ のりすあえ ごまみソース	ぶたひき肉,冷凍卵,豆乳ヨーグルト,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	玉ねぎ,しめじ,もやし,ほししいだけ,たけのこ水煮,きゅべつ	ソフトめん,砂糖,でん粉,ホットケーキミックス,はちみつ	681 kcal 27.1 g 19.0 g 2.7 g 郷土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。