



給食献立表



No. 1
2024年1月

上田市立武石小学校

今月のもくひょう：きょうどのたべものをしろう。



令和6年が始まります。これを頑張りたい、〇〇をやってみたいと希望でいっぱい年の初めです。給食では、鏡開きの献立や給食記念の日、1年と6年生の希望献立を入れ、郷土の食べ物や旬の材料を使った体が温まるメニューにしました。しっかり食べて、寒さやウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。今年の干支は「たつ」。「早寝、早起き、朝ごはん」で体調を整え、目標を**タツ(辰)**成できる年にしたいですね。

日・曜	牛乳	こんだて	おもな ざいりょう			I材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	さいろのなかま ちからやねつになる	
9 火	○	コッパン			パン	615 kcal
		とりにくのパンこやき	とりにく		あぶら、パンこ	30.5 g
		だいこんツナサラダ	わかめ、ツナ	だいこん、にんじん	あぶら	23.8 g
		ABCスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	マカロニ	3.2 g
10 水	○	すくなめごはん	かがみびらきのこんだて		こめ	639 kcal
		さかなのゆずかおりやき	あかうお	ゆず		29.3 g
		かわりしらあえ	ハム、とうふ	ほうれんそう、はくさい、にんじん	ごま、マヨネーズ、さとう	18.1 g
		しらたまごうに	とりにく、なると	にんじん、だいこん、はくさい、こまつな	もち	1.8 g
		みかん		みかん		
11 木	○	ちゅうかめん	1年生の考えたきぼうこんだてです。		ちゅうかめん	576 kcal
		しょうゆラーメンスープ	ぶたにく、なると	たけのこ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、はくさい、ねぎ	あぶら	30.6 g
		サクサクみのむし	とりにく		かたくくりこ、じゃがいも、あぶら	17.6 g
		コーンサラダ	わかめ	キャベツ、にんじん、コーン	あぶら、さとう	2.2 g
12 金	○	ごはん			こめ	612 kcal
		じゃがぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ、キムチ、にら	じゃがいも、あぶら、しらたき、さとう	27.0 g
		ひたしまめ	あおだいず		さとう	17.4 g
		はるさめサラダ	ハム	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	はるさめ、あぶら、さとう	1.7 g
		あじつけのり	のり			
15 月	○	さんしょくそぼろどん	とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん、むきえだまめ	こめ、さとう、あぶら	631 kcal
		あさづけ	6年生が家庭科の授業での考えたきぼうこんだてです。		キャベツ、きゅうり、にんじん	28.4 g
		とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	あぶら、じゃがいも、こんにやく	18.4 g
		ミルクココア				2.3 g
16 火	○	きなこトースト	きなこ		パン、マーガリン、さとう	674 kcal
		あおだいずのサラダ	だいず、ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	26.5 g
		コーンスープ	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、コーン、クリームコーン	あぶら	26.6 g
		りんご		りんご		2.5 g
17 水	○	ごはん			こめ	633 kcal
		わかさぎのからあげ	わかさぎ、あおのり		かたくくりこ、あぶら	26.7 g
		ささみのごまあえ	とりにく	ほうれんそう、にんじん、はくさい、えのきたけ	ごま、さとう	18.7 g
		どさんこじる	ほたて、ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん、コーン、ねぎ	じゃがいも、バター	1.9 g
		みかん		みかん		
18 木	○	すきやきどん	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とうふ、みそ	たまねぎ、えのきたけ、ほししいたけ、こまつな	こめ、むぎ、あぶら、しらたき、さとう、かたくくりこ	597 kcal
		ゆかりあえ		キャベツ、だいこん、にんじん		29.0 g
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	じゃがいも	17.5 g
						2.4 g
19 金	○	ごはん	にくだんごのもち米むしは、給食室特製の手作りです。		こめ	616 kcal
		にくだんごのもちごめむし	ぶたにく	ねぎ、ほししいたけ、えのきごおり	あぶら、かたくくりこ、もちこめ	26.1 g
		やきぶたサラダ	やきぶた	キャベツ、もやし、にんじん	さとう、あぶら、ごま	17.6 g
		とうふスープ	とうふ	たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	かたくくりこ	1.8 g





給食献立表



日・曜	牛乳(赤)	こんだて	おもな ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま		
			からだをつくる	からだのちょうしをよくする	ちからやねつになる		
22月	○	ごはん	きゅうしよくきねんの日のこんだて			617 kcal	
		さけのマスタードやき	さけ		マヨネーズ	29.2 g	
		のざわなあえ	こんぶ	のざわなづけ, キャベツ, むきえだまめ, にんじん		18.2 g	
		こおりどうふのみそしる	こおりどうふ, みそ	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ねぎ	じゃがいも	2.0 g	
		みかん		みかん			
23火	○	コッペパン			コッペパン	656 kcal	
		チキンとプロッコリーのシチュー	とりにく, スキムミルク, ぎゅうにゅう, クリーム	たまねぎ, にんじん, しめじ, プロッコリー	あぶら, じゃがいも, パター, こむぎこ	27.2 g	
		スパイシービーンズ	だいず 		かたくりこ, こめこ, あぶら	27.4 g	
		だいこんとかんてんのサラダ	かんてん 	だいこん, キャベツ, にんじん	あぶら, さとう, ごま	2.6 g	
24水	○	ちゅうかどん	ぶたにく, いか, なた, うずらたまご	たけのこ, にんじん, ほししいたけ, たまねぎ, キャベツ, はくさい	こめ, あぶら, さとう, あぶら, かたくりこ	686 kcal	
		だいがくいも			さつまいも, あぶら, さとう, ごま, かたくりこ	27.8 g	
		わかめたまごスープ	たまご, わかめ	たまねぎ, にんじん, ねぎ	ごま, かたくりこ	19.7 g	
						2.3 g	
25木	○	ソフトめん	カレーなんばんは、ねぎの入った和風だしのカレーです。			594 kcal	
		カレーなんばんじる	ぶたにく, あぶらあげ	たまねぎ, はくさい, にんじん, ほししいたけ, ねぎ, こまつな	あぶら, こむぎこ, かたくりこ	30.3 g	
		かじきのてりやき	かじき			20.9 g	
		キャベツのサワーづけ		キャベツ, きゅうり, だいこん, にんじん	さとう	2.2 g	
26金	○	ごへいもち	みそ	ごへいもちは、ごみそでだれでいただきます。		624 kcal	
		ほうれんそうとツナのあえもの	ツナ	ほうれんそう, もやし, にんじん		23.7 g	
		けんちんじる	とりにく, とうふ	ごぼう, にんじん, だいこん, えのきたけ, ねぎ	あぶら, こんにやく	17.9 g	
		みかん		みかん		1.9 g	
29月	○	ごはん			こめ	645 kcal	
		ヤンニョムチキン	トックは韓国のおもちです。			かたくりこ, こむぎこ, あぶら, さとう, あぶら	28.5 g
		ほうれんそうともやしのナムル		ほうれんそう, もやし, キャベツ	ごま, あぶら, さとう	19.7 g	
		トックスープ	ぶたにく, みそ	にんじん, たまねぎ, キムチ, はくさい, たら	あぶら, トック	2.0 g	
30火	○	しよくパン			パン	681 kcal	
		ぶたにくのりんごソースかけ	ぶたにく, こおりどうふ	ねぎ, たまねぎ, りんごピューレー	かたくりこ, あぶら, さとう	32.1 g	
		ひじきのサラダ	ひじき, ハム	にんじん, むきえだまめ, キャベツ	あぶら, さとう	28.3 g	
		ふわふわスープ	たまご	にんじん, たまねぎ, ほうれんそう	ふ	2.9 g	
31水	○	○わかめごはん	わかめ	○は、元気もりもりチャレンジのリクエストメニューです。		604 kcal	
		ぎせいどうふ	とうふ, とりにく, たまご	にんじん, ほししいたけ, ほうれんそう	あぶら, さとう	28.0 g	
		おかかあえ	かつおぶし 	キャベツ, にんじん, こまつな, えのきたけ		16.7 g	
		かすじる	さけ, みそ 	だいこん, にんじん, はくさい, えのきたけ, ねぎ		2.0 g	
		みかん		みかん			
摂取栄養量平均(3, 4年生)		エネルギー629 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂肪 20.3 g	食塩相当量2.2 g	今月の地元の食材 こめ, だいこん, だいず, ねぎ, じゃがいも, にんにく, えのきたけ	
基準値(3,4年生)		660kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満		

・今月の目標は郷土の食べ物を知ろうです。長野県には、おやき、のざわなづけ、いなごのつくだに、そばなどがあります。給食でも、のざわなづけ、ひたしまめ、五平もち、わかさぎ、寒天、粕汁などをメニューに入れました。学校では、長野県内の郷土食を紹介するポスターをはります。地域によっていろいろな郷土食があるので、参考にしてください。

・9日:少し早いのですが11日の鏡開きの献立です。お正月らしい料理に、おもちが入ったお雑煮を組み合わせました献立です。

・11日:1年生の希望献立です。「楽しく過ごせるわくわくスペシャルメニュー」のテーマで考えてくれました。

・15日:6年生が家庭科の授業で「冬の食材を取り入れたバランスの良い献立」のテーマで考えた献立から、バランスや組み合わせが良かったグループの献立です。

鏡開きは1月11日



1月11日は鏡開きの日です。お供えした鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡もちは、年神様へお供えした神聖なものであるため、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。

