



1月の予定献立表(小学校)

カルちゃん



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

かむくん



カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

〇月〇日(△)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	1月13日(火)	643kcal 19.8g
たべものの三色分け			
分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)
牛乳 飲用	赤(あか)のたべもの	緑(みどり)のたべもの	黄(き)のたべもの
玉ねぎ にんじん	からだをつくるものになる 	からだのちようしをととのえる 	はたらく力になるもの
緑 緑	80.0 10.0		
<p>献立に使用している食品を記載しています。</p> <p>中学年(3・4年生)の量です。 中学生は、約1.3倍の量です。</p> <p>食べ物の三色分けを書いています。</p> <p>赤「体をつくるもの」 緑「体の調子をととのえるもの」 黄「はたらく力になるもの」</p>			
1月14日(水)	621kcal 28.6g	1月15日(木)	600kcal 24.4g
きゅうにゅう ごはん あつあげのやさいあんかけ いそかえ	きゅうにゅう くろまめごはん おぞうに だいこんのさっぱりあえ	きゅうにゅう こくとうしょくパン とりにくとじやがいもの ケチャップあえ ふゆやさいのコンソメスープ	きゅうにゅう ごはん まるこのごちそうハンバーグ ABCスープ
分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)
赤 牛乳 飲用 黄 米 赤 厚揚げ 赤 ぶた肉 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 しいたけ 緑 葉ねぎ 緑 しょうが 黄 こい口しょうゆ 黄 うす口しょうゆ 黄 三温糖 赤 みりん 黄 片栗粉 赤 削り節 水	赤 牛乳 飲用 赤 黒豆(乾) 赤 油揚げ 緑 ごぼう 黄 こい口しょうゆ 黄 うす口しょうゆ 黄 塩 黄 酒 黄 みりん 黄 白玉団子(冷) 赤 とり肉 绿 金時にんじん 绿 大根(精華町産) 绿 水菜 黄 さといも(精華町産) 赤 信州みそ 赤 白みそ 赤 削り節 水	赤 牛乳 飲用 赤 黒糖食パン(80g) 赤 とり肉 赤 酒 黄 こい口しょうゆ 黄 片栗粉 黄 ケチャップ 黄 ウスターーソース 黄 上白糖 绿 レモン果汁 绿 パセリ(乾) 赤 ウインナー(6mmカット) 赤 大根 绿 にんじん 绿 たまねぎ 绿 はくさい 绿 塩 绿 こしょう 黄 うす口しょうゆ 黄 スープベースチキン 水	赤 牛ミンチ 赤 ぶたミンチ 黄 塩 黄 こしょう 黄 赤ワイン 黄 にんにく 黄 しょうが 黄 カレー粉 黄 たまねぎ 黄 にんじん 黄 じゃがいも 黄 大根(精華町産) 黄 はくさい 黄 セロリー 黄 りんご 黄 チャツネ 黄 ローリエ 黄 塩 黄 こい口しょうゆ 黄 ウスターーソース 黄 トンカツソース 黄 ケチャップ 黄 スープベースチキン 黄 米粉 黄 水 绿 パイン缶 绿 もも缶 绿 みかん缶 绿 白ワイン 绿 上白糖 绿 水 绿 塩
1月16日(金)	679kcal 26.3g	1月17日(土)	647kcal 27.7g
きゅうにゅう ごはん あつあげのやさいあんかけ いそかえ	きゅうにゅう くろまめごはん おぞうに だいこんのさっぱりあえ	きゅうにゅう こくとうしょくパン とりにくとじやがいもの ケチャップあえ ふゆやさいのコンソメスープ	きゅうにゅう ごはん まるこのごちそうハンバーグ ABCスープ
分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)
赤 牛乳 飲用 黄 米 赤 厚揚げ 赤 ぶた肉 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 しいたけ 緑 葉ねぎ 緑 しょうが 黄 こい口しょうゆ 黄 うす口しょうゆ 黄 三温糖 赤 みりん 黄 片栗粉 赤 削り節 水	赤 牛ミンチ 赤 ぶたミンチ 黄 塩 黄 こしょう 黄 赤ワイン 黄 にんじん 黄 たまねぎ 黄 片栗粉 黄 ウスターーソース 黄 ケチャップ 黄 トマトピューレー 黄 三温糖 黄 こい口しょうゆ 黄 みりん 黄 片栗粉 水	赤 牛肉 (除去食)たまご 绿 ごぼう 绿 にんじん 绿 たまねぎ 黄 片栗粉 黄 ウスターーソース 黄 ケチャップ 黄 トマトピューレー 黄 三温糖 黄 こい口しょうゆ 黄 みりん 黄 片栗粉 水	赤 牛肉 赤 ごはん 绿 ぎゅうにくのやながわふう 绿 こんぶあえ
1月18日(日)	603kcal 24.6g	1月19日(月)	647kcal 27.7g
正月献立		食育日の献立 ~みんなの好きな食べ物は~ まる子の好きな 「ハンバーグ」	

1月21日(水)	639kcal 26.5g	1月22日(木)	683kcal 29.1g	1月23日(金)	592kcal 21.0g	1月26日(月)	727kcal 27.1g	1月27日(火)	575kcal 26.9g
ぎゅうにゅう しょくパン クリームシチュー まめサラダ		ぎゅうにゅう ごはん ニシンのかばやき そえキャベツ かじる		ぎゅうにゅう ごはん マーボーだいこん はるさめサラダ		ぎゅうにゅう ごはん あまさけにくじやが さつまいもとだいのあげに		ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき くわかめのきんぴら だいこんのみそる	
分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	
赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	
黄 食パン(80g) 1枚	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0	
赤 ドリ肉 20.0	赤 ニシン(40g) 1切	赤 大根 30.0	赤 ぶたミンチ 30.0	赤 ぶた肉 40.0	赤 鮭(一斤・50g) 1切				
赤 ショルダーベーコン 10.0	黄 片栗粉 5.0	黄 緑 99.0	黄 緑 17.0	黄 緑 0.5	赤 くきわかめ(乾・太め) 2.0				
黄 さつまいも(精華町産) 33.0	黄 米油 4.0	黄 緑 1.5	黄 緑 33.0	黄 緑 77.0	赤 さつま揚げ 5.0				
緑 にんじん 16.0	黄 上白糖 4.0	黄 緑 1.5	黄 緑 8.0	黄 緑 16.0	赤 にんじん 11.0				
緑 たまねぎ 42.0	赤 みりん 1.5	黄 緑 1.5	黄 緑 4.0	黄 緑 44.0	緑 つきこんにやく 5.0				
緑 パセリ(乾) 0.02	赤 こい口しょうゆ 3.0	黄 緑 3.0	黄 緑 4.0	黄 緑 5.0	黄 いりごま 1.0				
黄 バター 4.0	赤 酒 1.5	黄 緑 1.5	黄 緑 0.6	黄 緑 1.0	黄 上白糖 0.8				
黄 小麦粉 4.0	赤 水 1.0	黄 緑 1.0	黄 緑 0.2	黄 緑 4.0	黄 こい口しょうゆ 1.2				
赤 生クリーム 3.0	緑 キャベツ 33.0	黄 黄 0.5	黄 黄 0.2	黄 黄 2.0	黄 ごま油 0.5				
赤 牛乳 40.0	赤 塩 0.2	黄 黄 0.2	黄 黄 1.5	黄 黄 1.0	黄 酒 1.6				
白ワイン 0.5			赤 ぶた肉 2.0	赤 三温糖 1.5	緑 大根 32.0				
塩 0.6			赤 大根(精華町産) 33.0	赤 三温糖 1.5	緑 にんじん 6.0				
こしょう 0.05			赤 にんじん 11.0	赤 三温糖 1.5	黄 さつまいも(精華町産) 25.0				
スープベースチキン 5.0			赤 赤みそ 7.0	赤 三温糖 1.5	赤 大豆(水煮) 30.0				
水 30.0			赤 片栗粉 7.0	赤 三温糖 1.5	緑 葉ねぎ 3.0				
赤 ツナ 7.0			赤 水 20.0	赤 三温糖 1.5	赤 信州みそ 5.0				
緑 むき枝豆 11.0			赤 トウモロコシ 8.0	赤 三温糖 1.5	赤 あみそ 3.0				
赤 大豆(水煮) 7.0			赤 春雨 3.0	赤 三温糖 1.5	緑 削り節 2.0				
緑 にんじん 6.0			赤 キャベツ 33.0	赤 三温糖 1.5	赤 水 100.0				
緑 キャベツ 22.0			赤 にんじん 6.0	赤 三温糖 1.5					
緑 うす口しょうゆ 1.0			赤 上白糖 1.5	赤 三温糖 1.5					
緑 レモン果汁 0.1			赤 こい口しょうゆ 2.5	赤 三温糖 1.5					
黄 こしょう 0.03			赤 酢 2.5	赤 三温糖 1.5					
黄 ノンエッグマヨネーズ 1.0			黄 米油 0.5	赤 三温糖 1.5					

甘味

塩味

給食週間

全国学校給食週間 1月24日~30日

今年の給食のテーマは『舌で味わう5つの味』です。甘い味、しゃっぽい味、すっぱい味、にがい味、うま味の5つを感じられるメニューが出ます。食べながら『どんな味かな?』と考えて、食べ物のひみつや楽しさを見つけましょう!



1月28日(水)	600kcal 23.3g	1月29日(木)	577kcal 22.3g	1月30日(金)	574kcal 22.6g				
ぎゅうにゅう まっちゃんあげパン はななのスープに コーンソテー		ぎゅうにゅう シンガポールふうチキンライス [ライス チキン キャベツ レモンスープ]		ぎゅうにゅう ごはん(すくなめ) うましおぶたうどん もやしとこまつなとのさあえ みかん					
分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)				
赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本				
黄 小型コッペパン(40g) 1個	黄 米 80.0	黄 米 70.0							
黄 米油 6.0	黄 てん茶 0.1	黄 うどん(冷) 60.0							
赤 きな粉 7.0	黄 スープベースチキン 20.0	赤 ぶた肉 20.0							
緑 抹茶 0.7	黄 塩 0.8	赤 油揚げ 8.0							
黄 上白糖 6.0	赤 こしょ 0.1	赤 緑葉ねぎ 8.0							
赤 ドリ肉 20.0	赤 どり肉 40.0	赤 緑葉ねぎ 3.0							
黄 じゃがいも 27.0	赤 酒 1.0	赤 はくさい 25.0							
緑 にんじん 11.0	赤 塩 1.0	赤 うす口しょうゆ 3.5							
緑 たまねぎ 22.0	赤 しょうが 0.2	赤 みりん 1.0							
緑 キャベツ 22.0	赤 にんにく 0.2	赤 塩 0.6							
緑 はなな(精華町産) 13.0	赤 てん茶 0.1	赤 こんぶ(だし用) 0.3							
塩 0.3	赤 こい口しょうゆ 2.0	赤 削り節 2.0							
こしょう 0.03	赤 上白糖 2.5	赤 水 100.0							
うす口しょうゆ 1.5	赤 オイスターソース 1.0	赤 にんじん 6.0							
ローリエ 0.01	赤 キャベツ 33.0	赤 もやし 40.0							
スープベースチキン 5.0	赤 醋 2.5	赤 こまつな(精華町産) 8.0							
白ワイン 0.5	赤 塩 0.3	赤 花かつお 0.5							
水 60.0	赤 上白糖 0.5	赤 こい口しょうゆ 2.0							
赤 ウィンナー(1cmカット) 15.0	赤 米油 0.3	赤 米油 0.5							
緑 にんじん 11.0	赤 みかん 1個								
緑 たまねぎ 33.0	緑 にんじん 11.0								
緑 ホールコーン 15.0	緑 たまねぎ 44.0								
黄 米油 0.5	緑 白菜 35.0								
塩 0.2	緑 レモン果汁 1.0								
こしょう 0.02	赤 塩 0.3								
こい口しょうゆ 0.5	赤 こい口しょうゆ 3.0								
	赤 スープベースチキン 5.0								
	赤 水 100.0								

苦味

酸味

うま味

給食週間

こたえ Q1=①(書物をあらわしている) Q2=③ Q3=②

1月の行事&記念日 3択クイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている?
 ① 知識が身につくように ② 恋がうまくいくように ③ 長生きできるように

1/15 小正月

Q2 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる?
 ① たまご ② 梅干し ③ あずき

1/20 二十日正月

Q3 お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている?
 ① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月