



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		
こんだて				たべものの三色分け								ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらふゆやさいカレー (ココナッツミルクなし) フルーツポンチ			
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)	
	牛乳 飲用			赤(あか)のたべもの			緑(みどり)のたべもの			赤	牛乳 飲用		牛乳 飲用	1本	
献立に使用している食品を記載しています。			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									
			☆食品名の横に、どの色のグループの食べ物か書いています。			黄(き)のたべもの									
食べ物の三色分けを書いています。															
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」			学校給食の無償化には「令和7年度特定防衛施設 周辺整備調整交付金」を活用しています。												
1月14日(水)		621kcal 28.6g	1月15日(木)		600kcal 24.4g	1月16日(金)		679kcal 26.3g	1月19日(月)		647kcal 27.7g	1月20日(火)		603kcal 24.6g	
ぎゅうにゅう ごはん あつあげのやさいあんかけ いそかあえ			ぎゅうにゅう くろまめごはん おぞうに だいこんのさっぱりあえ			ぎゅうにゅう こくとうしよくパン とりにくとじゃがいもの ケチャップあえ ふゆやさいのコンソメスープ			ぎゅうにゅう ごはん まるこのごちそうハンバーグ ABCスープ			ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうにくのやながわふう こんぶあえ			
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	
黄	米	80.0	黄	米	70.0	黄	黒糖食パン(80g)	1枚	黄	米	80.0	黄	米	80.0	
赤	厚揚げ	70.0	赤	黒豆(乾)	5.0	赤	とり肉	60.0	赤	牛ミンチ	30.0	赤	牛肉	30.0	
赤	ぶた肉	30.0	赤	油揚げ	5.0	赤	酒	0.5	赤	ぶたミンチ	40.0	赤	(除去食)たまご	35.0	
緑	たまねぎ	33.0	緑	ごぼう	8.0	黄	こいロしょうゆ	0.5	黄	塩	0.3	緑	ごぼう	26.0	
緑	にんじん	22.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	黄	片栗粉	7.0	黄	こしょう	0.02	緑	にんじん	11.0	
緑	しいたけ	4.0	黄	うすロしょうゆ	3.0	黄	じゃがいも	44.0	緑	赤ワイン	0.5	緑	たまねぎ	55.0	
緑	葉ねぎ	3.0	黄	塩	0.2	黄	米油	8.0	緑	にんじん	11.0	緑	葉ねぎ	3.0	
緑	しょうが	0.4	黄	酒	2.0	黄	ケチャップ	9.0	緑	たまねぎ	11.0	黄	つきこんにやく	10.0	
黄	こいロしょうゆ	1.0	黄	みりん	2.0	黄	ウスターソース	3.0	黄	片栗粉	1.0	黄	上白糖	2.0	
黄	うすロしょうゆ	5.0	黄	白玉団子(冷)	30.0	黄	上白糖	1.0	黄	ウスターソース	1.0	黄	酒	1.0	
黄	三温糖	1.0	赤	とり肉	20.0	緑	レモン果汁	0.5	黄	ケチャップ	3.0	黄	みりん	1.0	
黄	みりん	2.0	緑	金時にんじん	11.0	緑	パセリ(乾)	0.02	黄	トマトピューレー	1.0	黄	こいロしょうゆ	5.0	
黄	酒	1.0	緑	大根(精華町産)	11.0	赤	ウインナー(6mmカット)	8.0	黄	三温糖	0.5	黄	一味唐辛子	0.01	
黄	片栗粉	0.7	緑	水菜	6.0	緑	大根	17.0	黄	こいロしょうゆ	0.5	黄	水	30.0	
黄	削り節	1.5	黄	さといも(精華町産)	17.0	緑	にんじん	3.0	黄	片栗粉	0.3	黄	片栗粉	1.0	
黄	水	40.0	赤	信州みそ	3.0	緑	たまねぎ	22.0	黄	はくさい	3.0	緑	はくさい	50.0	
緑	キャベツ	44.0	赤	白みそ	6.0	緑	はくさい	27.0	赤	とり肉	10.0	緑	にんじん	11.0	
緑	こまつな(精華町産)	11.0	赤	削り節	2.0	黄	塩	0.3	黄	ABCマカロニ	5.0	赤	塩こんぶ	2.0	
緑	にんじん	6.0	赤	水	80.0	黄	こしょう	0.03	緑	キャベツ	33.0	赤	うすロしょうゆ	0.4	
黄	こいロしょうゆ	1.3	赤	チキンハム	10.0	黄	うすロしょうゆ	3.0	緑	にんじん	11.0	黄	みりん	0.4	
黄	うすロしょうゆ	1.3	緑	大根	33.0	黄	スープベースチキン	5.0	緑	たまねぎ	22.0				
黄	みりん	1.0	緑	にんじん	11.0	黄	水	100.0	緑	セロリー	3.0				
赤	きざみのり	0.3	黄	酢	1.0				黄	うすロしょうゆ	3.0				
			黄	うすロしょうゆ	2.0				黄	塩	0.3				
			黄	上白糖	1.0				黄	こしょう	0.03				
			黄	一味唐辛子	0.01				黄	白ワイン	1.0				
			黄	ごま油	0.5				黄	ローリエ	0.01				
									黄	スープベースチキン	5.0				
									黄	水	100.0				
正月献立									食育の日の献立 ～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)			1月22日(木)			1月23日(金)			1月26日(月)			1月27日(火)						
639kcal 26.5g			683kcal 29.1g			592kcal 21.0g			727kcal 27.1g			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 かすじる			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 あまざけにくじゃが 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 くきわかめのきんぴら だいこんのみそしる						
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)				
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				
赤	とり肉	20.0	赤	ニシン(40g)	1切	黄	ぶたミンチ	30.0	赤	ぶた肉	40.0	赤	鮭(一汐・50g)	1切				
赤	ショルダーベーコン	10.0	黄	片栗粉	5.0	緑	大根	99.0	黄	米油	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	緑	にんじん	17.0	黄	じゃがいも	77.0	赤	さつま揚げ	5.0				
緑	にんじん	16.0	黄	上白糖	1.5	緑	たまねぎ	33.0	緑	にんじん	16.0	緑	にんじん	11.0				
緑	たまねぎ	42.0	黄	みりん	1.5	緑	たけのこ(水煮)	8.0	緑	たまねぎ	44.0	緑	つきこんにやく	5.0				
緑	パセリ(乾)	0.02	黄	こいロしょうゆ	3.0	緑	葉ねぎ	4.0	緑	さやいんげん	5.0	黄	いりごま	1.0				
黄	バター	4.0	黄	酒	1.5	緑	しょうが	0.6	緑	しょうが	1.0	黄	上白糖	0.8				
黄	小麦粉	4.0	黄	水	1.0	緑	にんにく	0.2	緑	こいロしょうゆ	4.0	黄	こいロしょうゆ	1.2				
赤	生クリーム	3.0	緑	キャベツ	33.0	黄	米油	0.5	黄	うすロしょうゆ	2.0	黄	ごま油	0.5				
赤	牛乳	40.0	塩	塩	0.2	黄	三温糖	1.5	黄	甘酒	10.0	酒	酒	1.6				
	白ワイン	0.5	赤	ぶた肉	20.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	黄	三温糖	1.5	緑	大根	32.0				
	塩	0.6	緑	大根(精華町産)	33.0	酒	酒	0.5	黄	水	15.0	緑	にんじん	6.0				
	こしょう	0.05	緑	にんじん	11.0	みりん	みりん	0.5	黄	さつまいも(精華町産)	25.0	緑	たまねぎ	22.0				
	スープベースチキン	5.0	赤	板こんにやく	10.0	赤	赤みそ	7.0	赤	大豆(水煮)	30.0	緑	葉ねぎ	3.0				
	水	30.0	赤	油揚げ	8.0	黄	ごま油	0.3	黄	片栗粉	7.0	赤	信州みそ	5.0				
赤	ツナ	7.0	緑	葉ねぎ	3.0	黄	トウバンジャン	0.08	黄	米油	5.0	赤	赤みそ	3.0				
緑	むき枝豆	11.0	赤	酒かす	7.0	黄	片栗粉	1.0	黄	上白糖	2.0	赤	削り節	2.0				
赤	大豆(水煮)	7.0	赤	信州みそ	8.0	水	水	20.0	黄	こいロしょうゆ	1.0	水	水	100.0				
緑	にんじん	6.0	緑	削り節	2.0	赤	ロースハム	8.0	みりん	みりん	1.0							
緑	キャベツ	22.0	水	水	100.0	黄	春雨	3.0	水	水	1.0							
緑	うすロしょうゆ	1.0				緑	キャベツ	33.0										
緑	レモン果汁	0.1				緑	にんじん	6.0	甘味		塩味							
緑	こしょう	0.03				黄	上白糖	1.5										
黄	いりごま	1.0				黄	こいロしょうゆ	2.5	給食週間									
黄	ノンエッグマヨネーズ	6.0				黄	酢	2.5										
						黄	米油	0.5										

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、しょっぱい味、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、食べ物のみみつや楽しさを見つけましょう!

1月28日(水)			1月29日(木)			1月30日(金)		
600kcal 23.3g			577kcal 22.3g			574kcal 22.6g		
ぎゅうにゅう まっちゃあげパン はなのスープに 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 もやしとこまつなのとさあえ 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)
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	緑	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	塩	塩	0.8	赤	油揚げ	8.0
黄	上白糖	6.0	こしょう	こしょう	0.1	緑	にんじん	8.0
塩	塩	0.01	赤	とり肉	40.0	緑	葉ねぎ	3.0
赤	とり肉	20.0	酒	酒	1.0	緑	はくさい	25.0
黄	じゃがいも	27.0	塩	塩	1.0	緑	うすロしょうゆ	3.5
緑	にんじん	11.0	緑	しょうが	0.2	みりん	みりん	1.0
緑	たまねぎ	22.0	緑	にんにく	0.2	塩	塩	0.6
緑	キャベツ	22.0	緑	てん茶	0.1	こんぶ(だし用)	こんぶ(だし用)	0.3
緑	はなの(精華町産)	13.0	こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	2.0	削り節	削り節	2.0
塩	塩	0.3	酢	酢	2.5	水	水	100.0
こしょう	こしょう	0.03	黄	上白糖	1.0	緑	にんじん	6.0
うすロしょうゆ	うすロしょうゆ	1.5	黄	オイスターソース	1.0	緑	もやし	40.0
ローリエ	ローリエ	0.01	緑	キャベツ	33.0	緑	こまつな(精華町産)	8.0
スープベースチキン	スープベースチキン	5.0	酢	酢	2.5	赤	花かつお	0.5
白ワイン	白ワイン	0.5	塩	塩	0.3	黄	上白糖	1.0
水	水	60.0	黄	上白糖	0.5	黄	こいロしょうゆ	2.0
赤	ウインナー(1cmカット)	15.0	黄	米油	0.3	黄	米油	0.5
緑	にんじん	11.0	赤	とり肉	10.0	緑	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	塩	0.2	緑	レモン果汁	1.0			
こしょう	こしょう	0.02	塩	塩	0.3			
こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	0.5	こしょう	こしょう	0.03			
			うすロしょうゆ	うすロしょうゆ	3.0			
			スープベースチキン	スープベースチキン	5.0			
			水	水	100.0			
苦味			酸味			うま味		
給食週間								

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」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

こたえ Q1=①(書物をあらわしている) Q2=③ Q3=②