

令和6年度 1月

献立表

小学校用 熊取町教育委員会

日・曜	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)
献立名	とんかつバーガー コーンスープ ぎゅうにゅう	しょうがつこんだて (ほ) ごはん しらたまごうに れんこんのきんぴら わかめのつくだに ジョア(ストロベリー)	コッペパン クリームシチュー ブロッコリーのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん トック ヤンニョムチキン ぎゅうにゅう	とじょうきゅうしょく こくとうパン マカロニスープ ポテトソテー のむヨーグルト(コアコア)	ごはん たまねぎのみそしる さばのしょうがに ひじきそぼろ ぎゅうにゅう	きゅうしよくしゅうかん しんメニュー わかめごはん あんかけうどん ぶたにくとやまのしょうがに ぎゅうにゅう みかんクレープ	きゅうしよくしゅうかん あげパン ふゆやさいのスープ フランクフルトのソテー ぎゅうにゅう
材料名および 三色栄養	うずまきカットパン とりにく じゃがいも たまねぎ ホールコーン にんじん うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら スープ どんかつ あげあぶら キャベツ サラダあぶら しお こしょう いっしょくとんかつソース ぎゅうにゅう	せいはいくまい とりにく とうふ しらたまだんご だいこん きんときんにんじん あおねぎ あかみそ しろみそ けずりぶし だしじる ぶたにく つきこんにやく れんこん にんじん サラダあぶら さとう こいくちしょうゆ わかめのつくだに ジョア(ストロベリー)	コッペパン とりにく さけ じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ こむぎこ バター サラダあぶら ぎゅうにゅう こなチーズ しお こしょう とりがら スープ とりにく こむぎこ フランクフルト ブロッコリー ホールコーン ノンエッグマヨネーズ ぎゅうにゅう	せいはいくまい ぶたにく かんこくふうもち わかめ もやし にんじん なましいたけ あおねぎ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら スープ とりにく こむぎこ かたくりこ あげあぶら つちしょうが にんにく さけ みりん さとう こいくちしょうゆ ケチャップ コチュジャン かたくりこ みず ぎゅうにゅう	こくとうパン とりにく シェルマカロニ たまねぎ キャベツ にんじん うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら スープ ベーコン じゃがいも パセリ サラダあぶら しお こしょう のむヨーグルト(コアコア)	せいはいくまい あつあげ たまねぎ わかめ にんじん あおねぎ あかみそ しろみそ けずりぶし だしじる さば つちしょうが さとう こいくちしょうゆ みりん みず とりミンチ ひじき つちしょうが サラダあぶら さとう こいくちしょうゆ みりん さけ ぎゅうにゅう	せいはいくまい わかめごはんのもと うどん とりにく かまぼこ あぶらあげ にんじん えのきたけ あおねぎ かたくりこ うすくちしょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ だしじる ぶたにく つちしょうが サラダあぶら たまねぎ にんじん じゃがいも まるとん さやいんげん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる ぎゅうにゅう みかんクレープ	コッペパン(あげパンよう) あげあぶら グラニューとう ベーコン だいこん はくさい にんじん さやいんげん うすくちしょうゆ しお こしょう ローレル とりがら スープ フランクフルト ホールコーン グリーンピース サラダあぶら しお こしょう ぎゅうにゅう
	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
中学年	602kcal 33.9g 26.6g	511kcal 19.1g 5.4g	655kcal 39.3g 28.1g	585kcal 31.6g 12.2g	602kcal 20.3g 13.5g	650kcal 27.5g 26.5g	605kcal 25.0g 13.5g	534kcal 34.5g 24.0g

おげんじ
おげんじ
おげんじ



赤:赤色の食品...体をつくるもとになるもの 黄:黄色の食品...熱や力になるもの 緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの

今月の図書給食 1月16日(木) ポテトソテー(じゃがいも)

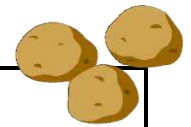
「大どろぼうホッツェンブロッツ」 オトフリート・プロイスラー/作 中村 浩三/訳 偕成社

ドイツのとある小さな町と森。ある日、大どろぼうのホオツェンブロッツが、おばあさんの大切なコーヒー挽きを奪って逃げました。

孫のカスパールと友達のゼッペルは取り返しに行くのですが…大魔法使いや妖精も登場して、カスパールとゼッペルの大活躍が始まります。

じゃがいもには加熱に強いビタミンCがたくさん含まれています。

大魔法使いもじゃがいもが大好き。ポテトソテーも食べていたかもしれませんね。



令和6年度 1月

献立表

しょうがっこうよう 小学校用

くまどりちようきよういしいんかい 熊取町教育委員会

日・曜	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	きゅうしょくしゅうかん しんメニュー ビーフカレーライス まめサラダ のむヨーグルト(アシドミルク)	きゅうしょくしゅうかん しんメニュー こめコパン ボルシチスープ サーモンフライ ぎゅうにゅう	きゅうしょくしゅうかん ごはん すぎやきふうに ナムル せとふうみふりかけ ぎゅうにゅう	ごはん すぎやきふうに ナムル せとふうみふりかけ ぎゅうにゅう	コッペパン ほうれんそうとたまごのスープ ペンネナポリタン ぎゅうにゅう	ごはん みそラーメン キムチいため のむヨーグルト(コアコア)	コッペパン カレースープ コロッケ ぎゅうにゅう	ごはん とうふいりちゅうかスープ ピピンパ ぎゅうにゅう
材料名および 三色栄養	せいはいくまい	せいはいくまい	せいはいくまい	せいはいくまい	コッペパン	せいはいくまい	コッペパン	せいはいくまい
	ぎゅうにく	ぶたにく	ぶたにく	ぶたにく	ぶたにく	ちゅうかめん	ぶたミンチ	とりにく
	じゃがいも	だいこん	さつまいも	はくさい	たまご	ぶたにく	サラダあぶら	とうふ
	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	ほうれんそう	はくさい	たまねぎ	はくさい
	ソテードオニオン	キャベツ	にんじん	にんじん	にんじん	もやし	キャベツ	にんじん
	にんじん	にんじん	もやし	ほししいたけ	ほししいたけ	にんじん	にんじん	にんじん
	サラダあぶら	セロリ	ごぼう	いとこんにやく	かたくりこ	あおねぎ	カレールウ	ニラ
	とうにゅう	にんにく	あおねぎ	ふ	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ
	カレールウ	サラダあぶら	あかみそ	さとう	あかみそ	こしょう	こしょう	こしょう
	ウスターソース	トマトピューレ	しろみそ	こいくちしょうゆ	こしょう	ごまあぶら	こしょう	とりがら
しお	ケチャップ	けずりぶし	けずりぶし	とりがら	しお	とりがら	とんこつ	
こしょう	うすくちしょうゆ	だしじる	だしじる	とんこつ	こしょう	とんこつ	とんこつ	
みず	さけ	とりにく	とりにく	スープ	とりがら	とんこつ	とんこつ	
ボンレスハム	しお	こんにやく	こんにやく	マカロニ	とんこつ	とんこつ	とんこつ	
だいず	こしょう	にんじん	にんじん	ベーコン	スープ	とりにく	ぶたにく	
キャベツ	ローレル	にんじん	にんじん	たまねぎ	とりにく	たまねぎ	たまねぎ	
にんじん	とりがら	さとう	にんじん	にんじん	たまねぎ	キムチ	キムチ	
えだまめむきみ	スープ	こいくちしょうゆ	にんにく	にんにく	にんじん	にんじん	にんじん	
わふうドレッシング	さけフライ	けずりぶし	サラダあぶら	サラダあぶら	ニラ	ニラ	にんじん	
のむヨーグルト(アシドミルク)	あげあぶら	だしじる	ごまあぶら	ごまあぶら	にんにく	にんにく	いりごま	
	ノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう	さとう	さとう	サラダあぶら	サラダあぶら	ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	ウスターソース	ウスターソース	さとう	
			とうぼんじやん	さとう	しお	しお	こいくちしょうゆ	
			せとふうみふりかけ	こしょう	のむヨーグルト(コアコア)	のむヨーグルト(コアコア)	ぎゅうにゅう	
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
中学年	673kcal 20.8g 17.8g	663kcal 25.4g 29.4g	538kcal 22.7g 12.1g	525kcal 21.9g 15.3g	564kcal 22.8g 22.2g	517kcal 20.8g 7.5g	691kcal 20.4g 32.0g	515kcal 24.2g 16.5g



赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの
 黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの
 緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

★1月20日(月)～24日(金)は給食週間になっています。

★都合により、献立が一部変更になる場合があります。

★(は)マーク献立は、噛み応えのある食材を使用しています。よく噛んで食べましょう。

★給食のエネルギー量は文部科学省「日本食品標準成分表八訂」に基づき算出しています。



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
きじゆんえいようりょう 基準栄養量	650	26.8	18.1
こんげつへいきんえいようりょう 今月平均栄養量	589	25.6	18.9