

# よていこんだてひょう (小学校)

令和6年 1月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	おかず	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
10 水	きなこあげパン	*ラビオリスープ *ミモザソテー *だいこんサラダ (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、さとう、こむぎこ、 パンこ、マヨネーズ、でんぶん	きなこ、ぎゅうにゅう、ベーコン、ハ ム、たまご、とうにゅう、ぶたにく	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ほうれんそう、チンゲンさい、もや し、だいこん	602 kcal 23.6 ㊦
11 木	ごはん	*にくどうふ *やさしいため いよかん	ぎゅうにゅう	こめ、しらたき、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、こまつ な、しいたけ、しょうが、キャベツ、も やし、ピーマン、いよかん	571 kcal 24.0 ㊦
12 金	せわりコッペパン	しろいんげんまめのポタージュスープ *チリピーンズ *こまつなもやしのサラダ (ソイドレ)	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、バター	ぎゅうにゅう、いんげんまめ、とう にゅう、なまクリーム、チーズ、だい ず、レンズまめ、ぶたにく、だいた んぱく	とうもろこし、たまねぎ、しょうが、に んにく、にんじん、トマトピューレ、こ まつな、もやし	605 kcal 25.9 ㊦
15 月	ゆでちゅうかめん	*みそラーメンスープ *やさしいチップス ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、ごま、さ つまいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、わ かめ、みそ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、もやし、キャベ ツ、ながねぎ、とうもろこし、れんこ ん、にんじん、さやいんげん、かぼちゃ	684 kcal 30.7 ㊦
16 火	ごはん のりつくだに <b>1/11鏡開き</b>	*ぞうにふうしらたまじる ならいりたまごやき *いりなます	ぎゅうにゅう	こめ、しらたまだんご、ごまあぶ ら、こんにやく、さとう、ごま、あ ぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、なると、た まご、ハム、あぶらあげ、のり	にんじん、しいたけ、はくさい、ほうれ んそう、ながねぎ、たまねぎ、にら、だ いこん、れんこん	612 kcal 24.6 ㊦
17 水	むぎごはん *ポークカレー	*かいそうサラダ (わふうドレ) みかん	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、 バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、レンズま め、だっしふんにゅう、チーズ、かい そうミックス	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、さやいんげん、トマト、はくさい、 もやし、だいこん、みかん	625 kcal 21.8 ㊦
18 木	マーブルしよくパン	*ポテトスープ *ヤンニョムチキン *やさしいとコーンのサラダ (ごまドレ)	みかん ジュース	パン、じゃがいも、あぶら、でん ぶん、さとう、ごまドレシジ	とりにく	みかんジュース、たまねぎ、にんじん、 セロリ、しょうが、キャベツ、こまつ な、とうもろこし	601 kcal 19.5 ㊦
19 金	ごはん <b>☆秋田県の 郷土料理☆</b>	*いものこじる *さばのおろしだれがけ *にびたし	ぎゅうにゅう	こめ、さといも、こんにやく、あ ぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、み そ、さば、あぶらあげ、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、まいたけ、ごぼ ろ、ながねぎ、だいこん、キャベツ、こ まつな	616 kcal 26.5 ㊦
23 火	せわりコッペパン	イタリアントマトスープ ツナベスト (ノンエッグマヨ) *ガーリックポテト	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、あぶら、じゃがい も、バター	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、 チーズ、ツナ	たまねぎ、トマト、とうもろこし、にん じん、にんにく	624 kcal 26.8 ㊦
24 水	ごはん <b>中国料理</b>	*ワンタンスープ かんこくふうにくじゃが *はくさいのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、ワンタンのかわ、ごまあぶ ら、じゃがいも、あぶら、さとう、 ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいた んぱく	しょうが、にんじん、もやし、チンゲン さい、ながねぎ、にんにく、ぼんのうね ぎ、はくさい、こまつな	590 kcal 23.7 ㊦
25 木	しよくパン だいちり チョコクリーム	*ポトフ さけのたつたあげ *さんしよくソテー	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、でん ぶん、チョコクリーム	ぎゅうにゅう、とりにく、ウィン ナー、さけ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、さやい んげん、しょうが、えだまめ、とうもろ こし	665 kcal 30.7 ㊦
26 金	キムチごはん	*ABCスープ とりにくのからあげ *あおなのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、マカロニ、で んぶん、あぶら	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、 とりにく、かつおぶし	にんにく、にら、キムチ、にんじん、た まねぎ、キャベツ、ほうれんそう、しょ うが、もやし	603 kcal 26.6 ㊦
29 月	ほうれんそう しよくパン	かぼちゃのカラー煮 ソーセージとしめじのソテー いよかん	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、パ ター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、 レンズまめ、ひよこめ、だっしふ んにゅう、なまクリーム、とうにゅ う、ウィンナー	にんにく、かぼちゃ、たまねぎ、とうも ろこし、トマトピューレ、さやいんげ ん、しめじ、いよかん	603 kcal 22.0 ㊦
30 火	そぼろごはん	*キャベツのみそする いかのしょうゆマヨネーズやき *じゃがいものうま	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、マヨネ ーズ、じゃがいも	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、あ ぶらあげ、みそ、いか、ぶたにく、さ つまあげ	しょうが、キャベツ、ながねぎ、たまね ぎ、にんじん、さやいんげん、しいたけ	619 kcal 32.4 ㊦
31 水	コッペパン	*コーンシチュー くじらのたつたあげ *コールスローサラダ (フレドレ)	とうきょう ぎゅうにゅう	パン、あぶら、じゃがいも、パ ター、こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅ う、なまクリーム、くじらにく	たまねぎ、にんじん、セロリ、とうもろ こし、にんにく、しょうが、キャベツ	646 kcal 28.7 ㊦

大久野小6年生メニュー 😊

大久野小6年生メニュー 😊

1/24~1/30学校給食週間

都合により献立が変更になる場合があります。  
 ・1月29日(月)が今月の引き落とし日になります。前日までに口座の残高を確認してください。  
 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターに  
 お問い合わせください。 TEL 042-597-3414

= 3学期の給食開始日 =		日の出町平均	618
大久野小	1月10日(水)	学校給食摂取基準	25.8
平井小	1月10日(水)	(範囲)	650
本宿小	1月10日(水)		(21~33)



新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

**31日(水) 昔の給食献立...鯉の竜田揚げとコッペパンが、昔の給食を思わせるメニューです。また、学校給食週間に合わせて東京牛乳も提供します。**

**＊ 今月の日の出の野菜 ＊**

- 白菜 (松本さん)
- 大根・キャベツ (馬場さん)
- 人参 (原島さん)
- さつま芋 (木住野さん)
- じゃが芋 (木住野さん) ...2.5日

献立表にマークの料理に入っています。感謝していただきましょう♪

15日(月)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。