

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 ｇ
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	ぎゅうにゅう	こめ、しらたき、あぶら、さとう	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 ｇ
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、だいずたんぱく	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 ｇ
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 ｇ
16 火	ごはんのりつくだに 1/11鏡開き	*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、こまあぶら、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、なら、だいこん、れんこん	612 kcal 24.6 ｇ
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 ｇ
大久野小6年生メニュー 😊							
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 ｇ
19 金	ごはん ☆秋田県の郷土料理☆	*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、ごぼう、ながねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな	616 kcal 26.5 ｇ
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 ｇ
24 水	ごはん 中国料理	*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、だいずたんぱく	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 ｇ
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 ｇ
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、なら、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 ｇ
大久野小6年生メニュー 😊							
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、バター、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 ｇ
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 *じゃがいものうまに	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 ｇ
1/24~1/30学校給食週間							
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、バター、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 ｇ

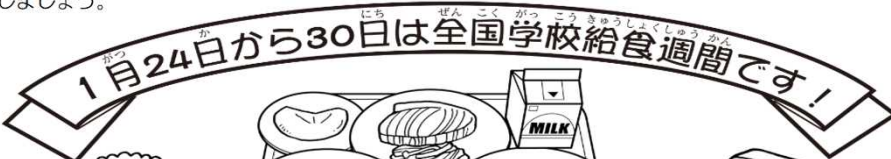
都合により献立が変更になる場合があります。
 ・1月29日(月)が今月の引き落とし日になります。前日までに口座の残高を確認してください。
 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414

= 3学期の給食開始日 =
 大久野小 1月10日(水)
 平井小 1月10日(水)
 本宿小 1月10日(水)

日の出町平均 618
 25.8
 学校給食摂取基準 650
 (範囲) (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♪

...全量

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。