＜小学校用＞

1月予定こんだて表

2025年　1月　芝山町学校給食センター

日付（曜日）	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でのはたらき：体を作るもとになる 1群	2群	体の調子をととのえる 3群	4群	エネルギーのもとになる 5群	6群	栄養価：エネルギー／たんぱく質	脂質／食塩	お知らせ
7日（火）	ナン		バターチキンカレー　レモンバジルナゲット カリカリポテトのサラダ　こうはくゼリー	とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト こなチーズ クリーム	にんじん トマト たまねぎ、キャベツ、きゅうり	にんにく、しょうが とうもろこし マッシュルーム	ナン こむぎこ じゃがいも さとう、ゼリー	バター あぶら	634 16.3	38.0 2.6	☆レモンバジルナゲット：2つ
8日（水）	ごはん		まつかぜやき　かんとうふうぞうに さつまいもいりたづくり	とりにく たまご みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん こまつな みつば	しょうが、ねぎ たまねぎ だいこん しいたけ	こめ、もち パンこ さとう さつまいも	ごま あぶら	705 16.1	25.1 1.8	お正月に食べるおせち料理を紹介します。「松風焼き」や「田作り」には、それぞれいわれがあります。
9日（木）	ごはん		かれいのからあげ　たまごスープ ちゅうかクラゲのサラダ　ブルーベリータルト	かれい たまご クラゲ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい ねぎ きゅうり もやし	こめ、さとう こむぎこ でんぷん タルト	あぶら ごま	642 15.5	27.9 2.3	
10日（金）	むぎごはん		さんしょくそぼろ キャベツとベーコンのみそしる　しらたまあずき	たまご、みそ ぶたにく とりにく ベーコン、あずき	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが、ねぎ えだまめ キャベツ	こめ、むぎ さとう じゃがいも しらたまもち	あぶら	675 15.6	24.7 1.9	1月11日は鏡開きです。給食では一足早く、白玉もちとあずきで鏡開きをします。
14日（火）	チョコチップパン		エビフライ　かぶとウインナーのポトフ ブロッコリーとチーズのサラダ	えび ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぶ（は） ブロッコリー キャベツ、とうもろこし	セロリ たまねぎ かぶ（み）	パン、チョコ パンこ じゃがいも さとう	あぶら	629 17.3	32.3 3.0	
15日（水）	ごはん	ジュース りんご	とりてん　さつまいもいりとんじる ほうれんそうののりあえ　いちごクレープ	とりにく ぶたにく とうふ みそ	きざみのり	にんじん ほうれんそう	ごぼう、ねぎ こんにゃく だいこん えのき	こめ、さとう こむぎこ さつまいも クレープ、ジュース	あぶら	681 11.2	23.9 1.9	芝山小学校6年2組のみなさんが、栄養バランスを考えたたてたスペシャルこんだてです。
16日（木）	ちゃめし		おでん　とりにくのみそやき こまつなとツナのあえもの	とりにく みそ、ちくわ えび、いか、はんぺん、ツナ うずらたまご、あげボール	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな だいこん、キャベツ	にんにく しょうが こんにゃく	こめ さとう	ごま	657 18.6	33.2 2.7	おでんの具は、昆布、こんにゃく、にんじん、大根、ちくわ、いかボール、エビボール、はんぺん、うずらの卵、あげボールの10種類です。
17日（金）	むぎごはん		ほうれんそうとチーズのオムレツ ハヤシライス　ポテトのハニーサラダ	ぶたにく いんげんまめ たまご、ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト、パセリ ほうれんそう ブロッコリー	セロリ、きゅうり たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こめ、むぎ さとう、ルウ じゃがいも はちみつ	あぶら	711 16.0	34.1 2.8	
20日（月）	ごはん		てづくりハンバーグ　オニオンスープ（クルトン） ブロッコリーとベーコンのパスタ	ぶたにく ぎゅうにく たまご おから、ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ セロリ にんじく	こめ、さとう パンこ スパゲッティ クルトン	あぶら バター マヨネーズ	690 17.8	29.6 1.9	
21日（火）	ちゅうかめん		あんかけラーメン　いかのチリソース アップルポムポム	ぶたにく なると いか	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ とうもろこし、もやし、りんご	にんにく、しょうが たまねぎ はくさい、ねぎ	ちゅうかめん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら アーモンド バター	747 16.4	27.5 3.6	アップルポムポムの「ポム」は、フランス語でりんごのこと。りんごをたっぷり使った焼き菓子です。
22日（水）	わかめごはん		スパイシーからあげ キムチいりみそしる　にんじんしりしり	とりにく ぶたにく みそ、とうふ たまご、かつおぶし、ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	にんにく、しょうが はくさい えのき、もやし キムチ、ねぎ	こめ、こめこ でんぷん	ごま	655 16.2	33.1 2.8	☆スパイシーから揚げ：2つ
23日（木）	ごはん		さばのユーリンソース　わかめスープ チンジャオロースー　ひとくちようなしゼリー	さば たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん チンゲンサイ ピーマン	にんにく、ねぎ しょうが、えのき たまねぎ たけのこ	こめ でんぷん さとう ゼリー	あぶら ごま	630 14.9	30.7 2.7	**小学校4年生中止**
1月24日～30日は、全国学校給食週間です。												全国学校給食週間の期間中は、給食の歴史を振り返ってた献立を取り入れて紹介します。
24日（金）	むぎごはん		ポークカレー　コールスローサラダ いちごのフルーツポンチ　ミルメーク	ぶたにく	ぎゅうにゅう ミルメーク スキムミルク	にんじん たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり パイン、みかん、もも、いちご	にんにく、しょうが とうもろこし	こめ、むぎ じゃがいも ルウ さとう、ゼリー	あぶら ドレッシング	698 11.0	24.5 2.1	芝山小学校 根本校長先生からのリクエストです。給食の思い出を聞かせていただきました。
27日（月）	キムタクごはん		ぼうぎょうざ　ラーメンふうみそしる 丸朝さんの芝山にんじんのナムル	ベーコン たまご、みそ ぶたにく やきぶた、なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ、もやし、きゅうり	しょうが、ねぎ キムチ、たくあん とうもろこし	こめ、むぎ こむぎこ はるさめ	あぶら ごま	589 14.3	29.6 3.5	1月27日からの31日まで、丸朝園芸さんから芝山のにんじんを無償で提供いただきます。
28日（火）	きなこあげパン		チキンのトマトにこみ こふきいも　やみつきキャベツ	きなこ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト、パセリ ブロッコリー キャベツ、きゅうり、にんにく	しめじ たまねぎ とうもろこし	パン さとう ペンネ じゃがいも	あぶら バター ごま	670 15.2	36.9 2.4	芝山中学校 鬼澤校長先生からのリクエストです。鬼澤校長の給食の思い出を当日お知らせします。
29日（水）	むぎごはん（のり）		しおさけ　ぐだくさんとんじる のざわなづけのあえもの　ヨーグルト	さけ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり ヨーグルト	にんじん のざわなづけ	ごぼう、だいこん こんにゃく きゅうり キャベツ、ねぎ	こめ、むぎ さといも	あぶら ごま	617 17.8	27.0 2.5	明治22年、日本で初めて学校給食が始まった時の献立は「おにぎり、塩サケ、野沢菜漬け」でした。
30日（木）	ごはん	ジョア	ビーフシチュー　ごましゃぶサラダ 芝山にんじんのモチモチドーナツ	ぎゅうにく いんげんまめ ぶたにく とうふ	ジョア	にんじん トマト、パセリ きゅうり、キャベツ	セロリ、しめじ たまねぎ マッシュルーム	こめ、こめこ こむぎこ じゃがいも さとう	バター あぶら ごま	669 13.2	24.3 1.8	もちもちドーナツは米粉と豆腐を使って作ります。丸朝園芸さんのにんじんもたっぷり入りますよ。
31日（金）	ごはん		チキンカツ　とうふとなめこのみそしる ぶたバラとキャベツのみそいため　ぶどうゼリー	とりにく ぶたにく とうふ、みそ あぶらあげ、なまあげ、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	だいこん なめこ、ねぎ キャベツ にんにく	こめ パンこ さとう ゼリー	あぶら	709 16.0	32.2 2.5	

平均		基準	
670	30.2	650 kcal	20～30 %*
15.7	2.5	13～20 %*	2.0 g以下

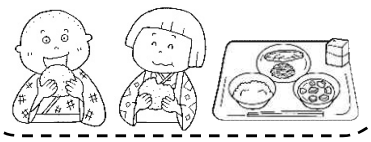
*エネルギー比%

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

*毎日の栄養価および基準は（ｴﾈﾙｷﾞｰ、蛋白質、脂質、塩分）は、小学校中学年（3～4年生）の栄養価を表示しています。

1月24日～30日は
全国学校給食週間



1月の給食の紹介

●芝山小学校6年生が考えた給食こんだて（1月15日）

小学校6年生は、家庭科で学習した知識を活かして、栄養バランスを考えた給食のこんだてを考えてもらいました。今月は6年2組が考えたこんだてを給食で採用します。6年1組の献立は来月の給食に取り入れる予定です。

●芝山小学校・中学校の校長先生の思い出給食（1月24日、28日）

全国学校給食週間に合わせて、芝山小学校の根本校長先生と芝山中学校の鬼澤校長先生に、給食の思い出をお聞きしました。校長先生の思い出の給食を紹介します。

●丸朝園芸さんの芝山にんじん特別給食（1月27日～31日）

1月27日からの1週間、今年も丸朝園芸組合さんから芝山町でとれたにんじんを60kg提供していただきます！