

あけましておめでとうございます。今年度も、早寝・早起き・しっかり朝ごはんを食べてから登校しましょう！

1月献立予定表

日	曜	献立名	おもなざいりょう						えいようりょう			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1群	2群	3群				
9	火	ごはん 牛乳 こんさいチキンカレー ブロッコリーのサラダ だいたいムース	とり肉 とうにゅう	牛乳 たんぱく質	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ れんこん ごぼう りんご	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	708	21.7	21.4	2.6
10	水	はちみつパン 牛乳 スパゲティポロネーゼ ハムチーズピカタ(たまご・乳入り) キャベツのスープ	ハム たまご ぶた肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	パン スパゲティ はちみつ	油	699	26.6	23.1	2.4
11	木	ごはん 牛乳 しろみざかなのチリソースかけ かいそうサラダ フォーのスープ	ホキ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ	ごはん パンこ フォー	ごま油 ごま油 ドレッシング	677	26.0	17.9	2.5
12	金	パン(だいすチョコ) 牛乳 肉だんご(小2・中3) もやしと青菜のサラダ すきやきふううどん	ぶた肉 だいす なんと	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ はくさい もやし ねぎ えだまめ しめじ	パン うどん さとう	ドレッシング 油	681	26.6	25.9	2.8
15	月	ごはん 牛乳 とうふハンバーグのわふうソースかけ だいこんとツナのサラダ わかめのみそ汁	みそ 油あげ まぐろ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ ねぎ だいこん	ごはん	ドレッシング 油	666	25.3	22.3	2.7
16	火	ごはん 牛乳 なつとう ごまあえ のっぺい汁	なつとう とり肉 なんと	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし だいこん かんぴょう ねぎ キャベツ ごぼう	ごはん・さとう でんぷん さといも	ごま油	630	28.4	17.5	1.9
17	水	パン 牛乳 マグロカツ(ソース) グリーンサラダ やさいとたまごのスープ	マグロ たまご ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 グロコリー	キャベツ たまねぎ えだまめ	パン パンこ でんぷん	ドレッシング 油	631	31.0	24.3	2.5
18	木	ごはん 牛乳 さんまのみぞれに わふうサラダ さつまいも汁	さんま かまぼこ とり肉 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ もやし きゅうり はくさい だいこん	ごはん さつまいも	ドレッシング 油 ごま	646	27.1	18.6	2.6
19	金	パン(いちごジャム) 牛乳 とり肉のガーリックマヨネーズやき ほうれん草のツナあえ コーンクリームスープ	とり肉 まぐろ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン ジャム	ドレッシング 油	651	27.5	26.8	2.5
22	月	ごはん 牛乳 ごもくたまごやき ひじきの油いため うどのみそ汁	たまご だいす ぶた肉 みそ さつまあげ 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	ねぎ しいたけ うど	ごはん さとう	油	653	24.7	25.2	2.6
23	火	ごはん 牛乳 さばのみそづけ たくあん入りおひたし とん汁 かみかみ給食	さば ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう ねぎ だいこん もやし	ごはん じゃがいも	ごま油	696	27.3	24.0	2.4
1月24日～30日は『全国学校給食週間』です。給食にたずさわる多くの人々や食べ物に感謝して食べましょう。												


1月24日～30日は『全国学校給食週間』です。給食にたずさわる多くの人々や食べ物に感謝して食べましょう。

24	水	学校給食週間① 地産地消献立・・・たくさんの栃木県産や那須塩原市産の食材を使用した献立です。										
		バターパン 牛乳 いちごゼリー 那須塩原市産しゆんぎく入りイタリアンサラダ 栃木県産豚肉使用ポークシチュー	ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー しゆんぎく	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ マッシュルーム いちご	パン じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	679	24.3	23.8	2.6
									851	29.7	29.3	3.2
25	木	学校給食週間② モロは、昔から海のない栃木県で食べられてきた魚です。揚げても、煮付けにしてもおいしくいただけます。										
		ごはん 牛乳 モロのケチャップソースかけ こんぶあえ かんぴょう入りたまごスープ	モロ たまご とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 トマト	かんぴょう ねぎ キャベツ	ごはん でんぷん	油 ごま油	649	28.7	17.8	2.5
									859	34.9	21.1	3.0
26	金	学校給食週間③ 世界の料理(アメリカ)・・・パンにハンバーグとスライスチーズをはさんで食べましょう！										
		セルフバーガー(パン・ハンバーグ・チーズ) 牛乳 コールスローサラダ コンソメスープ	とり肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	パン	油 ドレッシング	647	28.5	29.3	2.6
									801	35.0	34.6	3.2
29	月	学校給食週間④ 世界の料理(韓国)・・・トックは、韓国で食べられている食材です。 【トック・・・韓国の言葉で「スープ用のおもち」を意味しています。】										
		ごはん 牛乳 シューマイ(2) はるさめのちゅうかあえ トック入りキムチスープ	ぶた肉 ハム かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ ねぎ えのきだけ はくさい	ごはん・トック はるさめ こむぎこ	油 ドレッシング ごま	652	25.6	17.9	2.4
									849	31.2	21.0	2.8
30	火	学校給食週間⑤ 地産地消献立・・・たくさんの栃木県産や那須塩原市産の食材を使用した献立です。										
		ごはん 牛乳 いかの天ぷら(天どんのたれ) 那須塩原市産うどのきんぴら まろやかみそ汁	いか ぶた肉 とうふ みそ とうにゅう さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれん草	うど ねぎ ごぼう	ごはん こむぎこ さとう	ごま油	689	25.2	23.7	2.6
									861	32.0	27.7	3.0
31	水	パン 牛乳 えびカツ(ソース) ごまドレッシングあえ ポトフ風スープ	えび とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン パンこ じゃがいも	油 ごま油 パンこ	660	26.4	25.4	2.5
									841	34.0	30.1	3.1

★都合により献立を変更する場合があります。★0157対策のため生野菜は出していません。

牛乳でスマイルプロジェクト

生乳生産額本州1位の那須塩原市は、「牛乳でスマイルプロジェクト」を応援しています！



栄養量	小学生(中学年)		中学生	
	月平均	基準量	月平均	基準量
エネルギー	666	650	843	830
たんぱく質	26.5	26.0	33.0	33.2
脂質	22.6	21.7	26.9	27.5
塩分	2.5	2.0	3.1	2.5