



# 1月の給食献立予定表



東海村立石神小学校

日	曜	献立名	材料と分量(g) ※ 分量と栄養量は小学3~4年生1人当たりの量です(廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
8	木	黒パン	黒パン50	620	24.9	2.0
		牛乳	牛乳206			
		ポークピーンズ	豚肉20, 大豆25, ジャガイモ60, 玉ねぎ45, 小松菜15, ホールコーン10, にんじん10, パセリ少々, サラダ油2.5, トマトケチャップ12, 中濃ソース0.5, 砂糖1, 塩少々, こしょう少々, チキンがらスープ4			
		コーンサラダ	キャベツ30, 小松菜15, ホールコーン10, にんじん5, たまねぎ2, サラダ油1.5, しょうゆ0.5, みりん0.5, 塩少々			
9	金	ご飯	ご飯90	637	25.5	1.8
		牛乳	牛乳206			
		キャベツと卵の中華炒め	豚肉40, いり卵15, キャベツ40, 玉ねぎ30, 小松菜15, にんじん10, しょうが0.5, きくらげ0.5, サラダ油1.5, 砂糖1, みりん1, しょうゆ2.5, オイスターソース1.5, でん粉1.5			
		春雨スープ	春雨5, 豆腐20, 白菜15, 長ねぎ10, 小松菜15, にんじん10, わかめ1, サラダ油1, しょうゆ1.5, 塩少々, こしょう少々, チキンがらスープ7.5, でん粉1.2			
13	火	ご飯	ご飯90	614	20.0	2.0
		牛乳	牛乳206			
		おろしハンバーグ	とうふハンバーグ50, 大根8, しょうが0.8, しょうゆ2, みりん3			
		おひたし	キャベツ30, 小松菜15, にんじん5, しょうゆ2.5			
14	水	玉ねぎのみぞ汁	玉ねぎ50, 小松菜15, にんじん10, えのき10, にら3, みそ7, だしパック3.5	596	24.1	1.7
		カレーうどん	うどん80, 豚肉25, 玉ねぎ20, 長ねぎ20, 小松菜15, ごぼう8, サラダ油2, しょうゆ4, 塩少々, カレー粉少々, でん粉2, だしパック3.5			
		牛乳	牛乳206			
		じゃがいもの塩昆布あえ	じゃがいも55, ホールコーン10, 枝豆10, にんじん5, 塩昆布1.5, ごま油0.5			
15	木	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト70	646	26.4	1.6
		ご飯	ご飯90			
		牛乳	牛乳206			
		鶏肉と厚揚げのうま煮	鶏むね肉25, 生揚げ50, 大根40, 玉ねぎ40, 小松菜15, にんじん15, 枝豆3, サラダ油1, しょうゆ6, 砂糖2, みりん1			
16	金	プロッコリーのごま和え	プロッコリー35, 緑豆もやし15, にんじん5, ごま3, しょうゆ2.5, 砂糖1.5	590	20.5	1.8
		ご飯	ご飯90			
		牛乳	牛乳206			
		いわしの蒲焼き	いわし30, 大豆油3, しょうが0.8, 砂糖1, しょうゆ2, みりん1, 酒1, 水2			
19	月	磯香和え	緑豆もやし30, 小松菜20, にんじん5, しょうゆ2.5, 焼きのり少々	613	27.5	2.2
		大根と油揚げのみぞ汁	油揚げ3, 大根30, 長ねぎ15, にんじん10, えのき10, みそ7, だしパック3.5			
		ミルクパン	ミルクパン50			
		牛乳	牛乳206			
20	火	鶏肉とほうれん草の豆乳シチュー	鶏むね肉25, ジャガイモ50, 玉ねぎ45, ほうれん草20, にんじん15, サラダ油1.2, 米粉4, 豆乳30, 白いんげんピューレ10, 塩0.5, こしょう少々, チキンがらスープ4	649	23.7	1.7
		マカロニ	マカロニ8, キャベツ20, ホールコーン10, にんじん5, にんにく少々, たまねぎ2, サラダ油1.5, しょうゆ1.5, みりん0.5, 塩少々			
		のっけ	鶏むね肉10, 豆腐20, さといも20, 大根15, にんじん10, 小松菜10, 長ねぎ10, ごぼう5, しょうゆ4, 塩少々, でん粉2, だしパック3.5			
		ご飯	ご飯90			
21	水	牛乳	牛乳206	626	22.6	1.6
		韓国風肉じゃが	豚肉30, ジャガイモ80, 玉ねぎ50, にんじん15, 枝豆5, しょうが0.5, にんにく0.5, しらたき20, きくらげ0.5, サラダ油1.5, コチュジャン1, トウバンジャン少々, 砂糖2.5, しょうゆ6, みりん1.2			
		チングンサイの酢じょうゆあえ	チングンサイ25, キャベツ25, にんじん5, 酢1.2, しょうゆ2.5			
		コッペパン	コッペパン50			
22	木	牛乳	牛乳206	561	22.2	2.3
		プレーンオムレツ	プレーンオムレツ40			
		パンナバジルソース	パンナ20, 玉ねぎ12, にんにく少々, サラダ油1.3, バジルソース4			
		白菜と鶏肉のスープ	鶏むね肉15, 白菜30, 小松菜15, 長ねぎ15, にんじん10, 塩0.5, こしょう少々, チキンがらスープ7.5			
23	金	チョコベースト	チョコクリーム15	665	27.0	1.9
		ご飯	ご飯90			
		牛乳	牛乳206			
		マーボー豆腐	豆腐100, 豚ひき肉15, 大豆5, 玉ねぎ25, にんじん15, 長ねぎ15, にら5, しょうが少々, にんにく少々, 干ししいたけ1, サラダ油1, 砂糖1.5, しょうゆ4.5, トウバンジャン少々, みそ3, でん粉1.2			
		中華サラダ	鶏ささみ10, 切干し大根4, 緑豆もやし15, 小松菜15, にんじん5, ごま油1.5, しょうゆ2, 酢2, 砂糖少々, 塩少々			

毎月20は「いばらきおいしおDay」

日曜	献立名	材料と分量(g)										栄養量		
		エネルギー	たんぱく質	食塩相当量										
26月	シュー揚げパン	コッペパン50, 砂糖8, 大豆油5										全国学校給食週間 1月24日~1月30日		
	牛乳	牛乳206												
	ポトフ	ウインナー25, ジャガイモ50, 大根30, 玉ねぎ25, にんじん20, 白いんげん豆10, チキンがらスープ7.5 塩0.5, こしょう少々												
27火	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ8, キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, にんにく少々, しょうが少々, サラダ油1, しょうゆ2 みりん0.5										70周年記念のり		
	ご飯	ご飯90										70周年記念ロゴマーク		
	牛乳	牛乳206												
	鮭の塩焼き	鮭40												
28水	即席漬け	白菜40, 小松菜10, にんじん5, 塩少々, しょうゆ1												
	イモゾースト	鶏むね肉20, さつまいも30, 大根15, にんじん10, 長ねぎ10, サラダ油0.5, みそ7, だしパック3.5												
	70周年記念のり	のり3												
	ご飯	ご飯90										東海村発足70周年記念ロゴマークに応募し、入賞した作品がのりのパッケージに印刷されます。 10作品のうち、毎月どれか1作品が登場するのでお楽しみに！		
29木	牛乳	牛乳206												
	むかしのカレー	鶏むね肉25, ジャガイモ60, 玉ねぎ50, にんじん15, にんにく少々, しょうが少々, サラダ油1, 小麦粉6 無塩バター6, カレー粉少々, ウスターソース1.8, トマトケチャップ2.5, チキンがらスープ4, 塩0.8 こしょう少々												
	こんにゃくサラダ	こんにゃく15, キャベツ20, 小松菜20, にんじん5, サラダ油1, 酢1.3, しょうゆ1, 砂糖0.7, 塩少々												
30金	ご飯	ご飯90												
	牛乳	牛乳206												
	ツナそぼろ	まぐろ30, 切干し大根3.5, ホールコーン15, にんじん10, しょうが少々, ごま油1.5, 砂糖2, しょうゆ2												
	すいとん汁	小麦粉4, 白玉粉2, 鶏むね肉15, 油揚げ3, 白菜20, 小松菜15, にんじん10, えのき10, 酒1 しょうゆ3, 塩少々, だしパック3.5												
	ご飯	ご飯90												
	牛乳	牛乳206												
	納豆	納豆30												
	たくあん和え	キャベツ30, 小松菜15, 千切りだいこん漬け8, 塩少々												
	豚汁	豚肉15, 豆腐20, ジャガイモ25, 大根20, にんじん10, 長ねぎ10, みそ7, だしパック3.5												

※ 1月の東海産の野菜は、小松菜・長ねぎ・白菜・キャベツです。（天候により変更になる場合があります）

※ 都合により献立を変更することがあります。

※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。



1月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	617Kcal	24.0g	エネルギーの23%	361mg	3.8mg	265 μg	0.64mg	0.55mg	33mg	1.9g	4.7g

## あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



## お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様（年神様）」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



## 今年はうま年!



うまのように野菜をたっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!



よく味わってうまいを感じよう!