



1

1 月 学 校 給 食 献 立 予 定 表

令和6年度
泉が丘小学校



日にち ようび	こんだてめい 献立名			おも ざいりょう 主な材料			エネルギー (Kcal)	脂肪(g)
	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい ふくさい 主菜・副菜・汁物など	おもにエネルギーになる	おもにからだ に体をつくる	おもにからだ ちようし に体の調子を整える	たん白質(g)	塩分(g)
8 水	むぎいりごはん	牛乳	セルフちゅうかどん とうふのちゅうかスープ フルーツあんにくふうプリン	こめ むぎ さとう かたくりこ プリン あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく いか とうふ なた	はくさい たまねぎ にんじん えだまめ たけのこ ねぎ しょうが	614 24.3	16.1 2.1
9 木	はちみつパン	牛乳	ハンガリアシチュー ゆでやさい	パン はちみつ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ミートボール	たまねぎ にんじん トマト とうもろこし グリンピース ブロッコリー キャベツ	602 20.7	18.0 2.2
10 金	わかめごはん	牛乳	あかうおのかすづけやき おひたし だごじる	こめ むぎ こめこ さといも	ぎゅうにゅう わかめ あかうお ぶたにく かつおぶし みそ	こまつな はくさい もやし かぼちゃ だいこん ごぼう にんじん ねぎ	628 28.8	13.3 2.8
14 火	ジャンバラヤ	牛乳	ゆでやさい ポテトスープ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ベーコン	にんにく セロリー たまねぎ ピーマン トマト キャベツ にんじん ブロッコリー	612 20.5	20.1 2.5
15 水	むぎいりごはん	牛乳	さばのカレーふうみあげ ごますあえ みそしる	こめ むぎ こむぎこ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ さば なまあげ みそ	だいこん ねぎ こまつな キャベツ にんじん	658 28.4	21.0 2.3
16 木	コッペパン	牛乳	セルフフルーツクリームサンド チキンピカタ ゆでやさい	パン クリーム さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう チーズ とりにく たまご	いちご パセリ キャベツ こまつな とうもろこし にんじん	724 23.7	29.8 2.0
17 金	むぎいりごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのいりに	こめ むぎ さとう こんにゃく あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ ぶたにく さつまあげ だいず あぶらあげ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ だいこん	639 26.2	20.2 1.9
20 月	むぎいりごはん	牛乳	モロのからあげ からしあえ いなかじる	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう モロ とりにく とうふ みそ	かんぴょう しょうが にんじん こまつな もやし キャベツ	633 28.0	17.4 2.1
21 火	むぎいりごはん	牛乳	ぶたにくのさんみやき だいこんのいそべあえ かんぴょうのいために	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とりにく たまご あぶらあげ	ねぎ だいこん かんぴょう にんじん グリンピース しめじ ごぼう	672 31.3	21.2 1.8
22 水	むぎいりごはん	牛乳	ポークカレー ゆでやさい ミニフィッシュ	こめ むぎ じゃがいも はちみつ あぶら	ぎゅうにゅう こざかな ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ブロッコリー キャベツ	661 22.2	18.2 1.8
23 木	コッペパン	牛乳	とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさい いよかん いちごジャム	パン さとう かたくりこ じゃがいも はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	いちご しょうが レモン パセリ こまつな キャベツ にんじん いよかん	663 26.4	20.3 2.1
24 金	むぎいりごはん	牛乳	いかのみそづけやき おひたし いもこなべふうじる	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう いか とりにく みそ	しょうが こまつな キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	593 28.8	13.0 2.1
27 月	むぎいりごはん	牛乳	さけのしおやき たくあん とんじる	こめ むぎ こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう さけ とうふ	だいこん にんじん ごぼう こまつな	589 31.9	14.5 2.8
28 火	むぎいりごはん	牛乳	とんかつ からしあえ せんちゃんじる いちごミルクプリン	こめ むぎ プリン あぶら ごま バター	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こまつな はくさい にんじん だいこん たら とうもろこし かんぴょう ねぎ	696 23.1	22.7 2.1
29 水	スパゲティ	牛乳	ミートソース おんやさい ごまドレッシング チーズ	スパゲティ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース	704 30.4	25.8 2.1
30 木	むぎいりごはん	牛乳	やきとりふうあえもの いものこじる あじつけのり	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう のり とりにく ミートボール とうふ みそ	しょうが ねぎ にんじん こまつな	636 30.0	14.3 2.1
31 金	むぎいりごはん	牛乳	さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとし ゆずゼリー	こめ むぎ さといも さとう ゼリー あぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご みそ	もやし にら にんじん かんぴょう ねぎ ほうれんそう	657 20.1	18.0 1.8

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g 塩分2g以下
1月一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー648kcal たんぱく質26.5g 脂質19.1g 塩分2.1g

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。

☆1月24日からは全国学校給食週間です ~泉が丘小学校では27日からの1週間「学校給食週間」として実施します~

1月27日(月)
「日本はじめて給食」
日本ではじめての給食を
イメージしました。当時
はより質素なものだった
と思われます。

1月28日(火)
「泉ちゃんランチ」
泉が丘中学校の給食委員
会が考案した給食です。

1月30日(木)
「めざせ!おはし名人」
のりではんをくるむ、お
かずをはしてつまむなどお
はしの使い方や食事マナー
を考える給食です。

1月31日(金)
冬の宮っコランチ
「黄ぶなランチ」
みなさんの健康を
願ったこんだてです。