



1月の予定献立表(小学校)

カルちゃん

かむくん

カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

〇月〇日(△)		エネルギー(kcal)						1月13日(火)	643kcal
		たんぱく質(g)							19.8g
こんだて			たべものの三色分け					ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらふゆやさいカレー (ココナッツミルクなし) フルーツポンチ	
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	
	牛乳 飲用		赤(あか)のたべもの	からだをつくるものになる		緑(みどり)のたべもの	からだのちょうしをととのえる		
献立に使用している食品を記載しています。									
中学年(3・4年生)の量です。 中学生は、約1.3倍の量です。									
緑	玉ねぎ	80.0				黄(き)のたべもの	はたらくちからのもとなる		
緑	にんじん	10.0							
食べ物の三色分けを書いています。					☆食品名の横に、どの色のグループの食べ物か書いています。				

1月21日(水)			639kcal 26.5g	1月22日(木)			683kcal 29.1g	1月23日(金)			592kcal 21.0g	1月26日(月)			727kcal 27.1g	1月27日(火)			575kcal 26.9g							
ぎゅうにゅう しょくパン クリームシチュー まめサラダ				ぎゅうにゅう ごはん ニシンのかばやき そえキャベツ かすじる				ぎゅうにゅう ごはん マーボーだいこん はるさめサラダ				ぎゅうにゅう ごはん あまぎけにくじゃが さつまいもとだいずのあげに				ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき くきわかめのきんぴら だいこんのみそじる										
分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)								
赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本								
黄	食パン(80g)	1枚		黄	米	80.0		黄	米	80.0		黄	米	80.0		黄	米	80.0								
赤	とり肉	20.0		赤	ニシン(40g)	1切		赤	ぶたミンチ	30.0		赤	ぶた肉	40.0		赤	鮭(一タ・50g)	1切								
赤	ショルダーベーコン	10.0		黄	片栗粉	5.0		緑	大根	99.0		黄	米油	0.5		赤	くきわかめ(乾・太め)	2.0								
黄	さつまいも(精華町産)	33.0		黄	米油	4.0		緑	にんじん	17.0		黄	じゃがいも	77.0		赤	さつま揚げ	5.0								
緑	にんじん	16.0		黄	上白糖	1.5		緑	たまねぎ	33.0		緑	にんじん	16.0		緑	にんじん	11.0								
緑	たまねぎ	42.0		黄	みりん	1.5		緑	たけのこ(水煮)	8.0		緑	たまねぎ	44.0		緑	つきこんにやく	5.0								
緑	パセリ(乾)	0.02		黄	こいロしょうゆ	3.0		緑	葉ねぎ	4.0		緑	さやいんげん	5.0		黄	いりごま	1.0								
黄	バター	4.0		酒	1.5		緑	しょうが	0.6		緑	しょうが	1.0		黄	上白糖	0.8									
黄	小麦粉	4.0		水	1.0		緑	にんにく	0.2		緑	こいロしょうゆ	4.0		黄	こいロしょうゆ	1.2									
赤	生クリーム	3.0		緑	キャベツ	33.0		黄	米油	0.5		黄	うすロしょうゆ	2.0		黄	ごま油	0.5								
赤	牛乳	40.0			塩	0.2		黄	三温糖	1.5		黄	甘酒	10.0		酒	1.6									
	白ワイン	0.5		赤	ぶた肉	20.0			こいロしょうゆ	2.0		黄	三温糖	1.5		緑	大根	32.0								
	塩	0.6		緑	大根(精華町産)	33.0			酒	0.5		黄	水	15.0		緑	にんじん	6.0								
	こしょう	0.05		緑	にんじん	11.0			みりん	0.5		黄	さつまいも(精華町産)	25.0		緑	たまねぎ	22.0								
	スープベースチキン	5.0		板こんにやく	10.0		赤	赤みそ	7.0		赤	大豆(水煮)	30.0		緑	葉ねぎ	3.0									
	水	30.0		油揚げ	8.0		黄	ごま油	0.3		黄	片栗粉	7.0		赤	信州みそ	5.0									
赤	ツナ	7.0		緑	葉ねぎ	3.0		黄	トウバンジャン	0.08		黄	米油	5.0		赤	赤みそ	3.0								
緑	むぎ枝豆	11.0		赤	酒かす	7.0		黄	片栗粉	1.0		黄	上白糖	2.0		赤	削り節	2.0								
赤	大豆(水煮)	7.0		赤	信州みそ	8.0		水	20.0		黄	こいロしょうゆ	1.0		水	100.0										
緑	にんじん	6.0		削り節	2.0		赤	ロースハム	8.0		赤	みりん	1.0													
緑	キャベツ	22.0		水	100.0		黄	春雨	3.0		黄	水	1.0													
	うすロしょうゆ	1.0					緑	キャベツ	33.0		甘味								塩味							
緑	レモン果汁	0.1					緑	にんじん	6.0																	
	こしょう	0.03					黄	上白糖	1.5		給食週間															
黄	いりごま	1.0					黄	こいロしょうゆ	2.5																	
黄	ノンエッグマヨネーズ	6.0					黄	酢	2.5																	
							黄	米油	0.5																	
1月28日(水)			600kcal 23.3g	1月29日(木)			577kcal 22.3g	1月30日(金)			574kcal 22.6g															
ぎゅうにゅう まっちゃあげパン はなのスープに コーンソテー				ぎゅうにゅう シンガポールふうチキンライス ライス チキン キャベツ レモンスープ				ぎゅうにゅう ごはん(すくなめ) うましおぶたうどん もやしとこまつなのとさあえ みかん																		
分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)																
赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本																
黄	小型コッペパン(40g)	1個		黄	米	80.0		黄	米	70.0																
黄	米油	6.0		緑	てん茶	0.1		黄	うどん(冷)	60.0																
赤	きな粉	7.0		緑	スープベースチキン	20.0		赤	ぶた肉	20.0																
緑	抹茶	0.7		塩	0.8		赤	油揚げ	8.0																	
黄	上白糖	6.0		こしょう	0.1		緑	にんじん	8.0																	
	塩	0.01		赤	とり肉	40.0		緑	葉ねぎ	3.0																
赤	とり肉	20.0		酒	1.0		緑	はくさい	25.0																	
黄	じゃがいも	27.0		塩	1.0		緑	うすロしょうゆ	3.5																	
緑	にんじん	11.0		緑	しょうが	0.2		みりん	1.0																	
緑	たまねぎ	22.0		緑	にんにく	0.2		塩	0.6																	
緑	キャベツ	22.0		緑	てん茶	0.1		こんぶ	0.3																	
緑	なばな(精華町産)	13.0		緑	こいロしょうゆ	2.0		削り節	2.0																	
	塩	0.3		酢	2.5		水	100.0																		
	こしょう	0.03		黄	上白糖	1.0		緑	にんじん	6.0																
	うすロしょうゆ	1.5		黄	オイスターソース	1.0		緑	もやし	40.0																
	ローリエ	0.01		緑	キャベツ	33.0		緑	こまつな(精華町産)	8.0																
	スープベースチキン	5.0		酢	2.5		赤	花かつお	0.5																	
	白ワイン	0.5		塩	0.3		黄	上白糖	1.0																	
	水	60.0		黄	上白糖	0.5		こいロしょうゆ	2.0																	
赤	ウインナー(1cmカット)	15.0		黄	米油	0.3		黄	米油	0.5																
緑	にんじん	11.0		赤	とり肉	10.0		緑	みかん	1個																
緑	たまねぎ	33.0		緑	にんじん	11.0																				
緑	ホールコーン	15.0		緑	たまねぎ	44.0																				
緑	米油	0.5		緑	白菜	35.0																				
黄	塩	0.2		緑	レモン果汁	1.0																				
	こしょう	0.02		塩	0.3																					
	こいロしょうゆ	0.5		こしょう	0.03																					
				うすロしょうゆ	3.0																					
				スープベースチキン	5.0																					
				水	100.0																					
苦味				酸味				うま味																		
給食週間																										

全国学校給食週間 1月24日～30日

今年の給食のテーマは『舌で味わう5つの味』です。甘い味、しょっぱい味、すっぱい味、にがい味、うま味の5つを感じられるメニューが出ます。食べながら『どんな味かな?』と考えて、食べ物 のひみつや楽しさを見つけましょう!

1月の行事&記念日 3択クイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている?

① 知識が身に つくように ② 恋がうまく いくように ③ 長生きできる ように

1/15 小正月

Q2 この日に健康を願って 作るおかゆには何を入れる?

① たまご ② 梅干し ③ あずき

1/20 二十日正月

Q3 お供え物を食べ尽くす風習がある この日は、何といわれている?

① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月

しょうつ ことえ Q1=①(書物をあらわしている) Q2=③ Q3=②

甘味

塩味

給食週間

全国学校給食週間 1月24日～30日

今年の給食のテーマは『舌で味わう5つの味』です。甘い味、しょっぱい味、すっぱい味、にがい味、うま味の5つを感じられるメニューが出ます。食べながら『どんな味かな?』と考えて、食べ物 のひみつや楽しさを見つけましょう!

1月の行事&記念日 3択クイズ

1/1 がん じつ

Q1 おせち料理の「だて巻き」には、
どんな願いがこめられている?

① 知識が身に ② 恋がうまく ③ 長生きできる
つくように いくように ように

1/15 こ しょう がつ

Q2 この日に健康を願って
作るおかゆには何を入れる?

① たまご ② 梅干し ③ あずき

1/20 は っ か しょう がつ

Q3 お供え物を食べ尽くす風習がある
この日は、何といわれている?

① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月

こたえ Q1=①(書物をあらわしている) Q2=③ Q3=②