

令和6年1月 給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	はい配ぜん	献立名 ※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	材料 (はたらきで仲間わけ)			調味料など	エネルギー			
			赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのものになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の質を養えるものになる 野菜・きのこ・くだもの		たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg	kcal
10水	マカロニのサラダ とりのレモンソースかけ はくさいのスープ ミルクパン	ミルクパン 鶏のレモンソースかけ ブロッコリーとマカロニのサラダ ベーコンと白菜のスープ 牛乳	ミルクパン(小麦、乳) とりにく でんぷんこもぎ(小麦)こめあぶらさとう マカロニ(小麦)ドレッシング(アレルギーなし) ブロッコリー・キャベツにんじん ベーコン(豚肉) オリーブ油 ぎゅうにゅう	赤黄緑、3つそろと バランスがよいよ	みりん	さけしおこしょうレモンじるす(小麦)しょうゆ(大豆、小麦) チキンブイヨン(鶏肉)しおこしょう、ワイン、マギーブイヨン(小麦、大豆、牛肉)	629	26.7	39.8	324
11木	きりぼしだいごんのふくめにちくさき ごはん かつまじる	ごはん 干草焼き 切りぼしだいごんに切干大根の含め煮 かつまじり さつま汁 牛乳	とりにくおから(大豆)、たまご さとうあぶら(大豆) さつまあげ(アレルギーなし) さとうあぶら(大豆) とりにくあつあげ(大豆)、みそ(大豆) ぎゅうにゅう	たまねぎ、ほししいたけ、こねぎ きりぼしだいごんにんじん、いんげん、ほししいたけ だいたいごんにんじん、ごぼう、こんにやく、ねぎ	さけしょうゆ(大豆、小麦)、しおみりん だしじるすしょうゆ(大豆、小麦)、みりん	561	23.5	27.3	306	
12金	ごはん はくさいのスープ ごはん したまごがに	ごはん 鮭の西京焼き 紅白なます しらなますに白玉雑煮 みかん 牛乳	さけみそ(大豆) さとう かつおぶし さとう とりにくかまぼこ(アレルギーなし) しらたまもち ぎゅうにゅう	みりん だいたいごんにんじん はくさいにんじん、ほししいたけ、ごま、つな みかん	ず(小麦)しおしょうゆ(大豆、小麦) だしごんぶ、けずりふし(ぼ)しおしょうゆ(大豆、小麦)、さけ	573	25.6	17.0	303	
15月	ハムのマリネ ポークビーンズ はくさいのスープ クリーム	食パン 黒豆きなこクリーム ハムのマリネ ポークビーンズ 牛乳	しよくパン(小麦、乳) くろまめきなこクリーム(乳、ごま、大豆) ハム(豚肉) あぶら(大豆)、さとう ぶたにく、だいず じゃがいも、あぶら(大豆) ぎゅうにゅう	全校給食開始	みりん ず(小麦)しおしょうゆ(大豆、小麦) ケチャップ、チキンブイヨン(鶏肉)しお、ワイン、ローレル	616	25.1	36.5	312	
16火	きんしたまごいりはるさめサラダ パリパリぎょうざ ごはん たんたんめん	拒々麺 ごはん パリパリぎょうざ きんしたまご(卵、小麦、大豆) 錦糸卵入り春雨サラダ 牛乳	ぶたにく、みそ(大豆) こめ ぎょうざ(小麦、大豆、ごま、豚肉) はるさめ、さとう、ごまあぶら(ごま、大豆)、ごま ぎゅうにゅう	たまねぎ、りんとん、やしにんじん、チンゲンサイにんにくしょうが こめ きゅうり、きくらげにんじん	とりがらスープ(鶏肉)しょうゆ(大豆、小麦)、みりん、かつお、しょうが	585	21.4	28.6	271	
17水	フレンチサラダ しるみさかなのフライ マカロニスープ コッペパン	コッペパン 白身魚のフライ フレンチサラダ マカロニスープ 牛乳	コッペパン(小麦、乳) ホキフライ(小麦、大豆) とりにく ぎゅうにゅう	こめあぶら オリーブ油、さとう じゃがいも、マカロニ(小麦)、オリーブ油 たまねぎにんじん、しめじ、セロリー、パセリ	りんご、すしおこしょう チキンブイヨン(鶏肉)しおこしょう、ワイン	559	23.2	32.8	299	
18木	ほうれんそうとさきいかの ごまマヨあえ ごはん たいごんのみそ	ごはん ほうれんそうとさきいかのごまマヨあえ 豚肉と大根の煮物 みかん 牛乳	さきいか ぶたにくあつあげ(大豆) ぎゅうにゅう	マヨネーズ(卵なし)(大豆)、ごま さといも、さとうあぶら(大豆) 川副中3年:私立前期入試(給食なし)	ほうれんそう、りんとん、やしにんじん さけだしごんぶ、けずりふし(さば)しょうゆ(大豆、小麦)、みりん	578	22.2	27.9	305	
19金	チーズ入りコロコロサラダ チキンカレー (むぎごはん)	チキンカレー チーズ入りコロコロサラダ 牛乳	とりにく とりにく とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎにんじん、にんにく、しょうが だいたいごん、きゅうりにんじん、とうもろこし、りんご	チャツネ(りんご)、カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆)、ローレル、ケチャップ、カレー、ソース(りんご、大豆)、チキンブイヨン(鶏肉)、ワイン ず(小麦)しおこしょう	568	19.8	27.9	286	

<アレルギーに関する表示について>

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パインナップルについてのみ()内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL45-0374)

令和6年1月 給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	はい配ぜん	献立名 <small>※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります</small>	材料 (はたらくで仲間わけ)			赤黄緑、3つそろってバランスがいいよ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg	
			緑の食べ物 主に体をつくるものになる <small>肉・大豆・牛乳・海そうなど</small>	赤の食べ物 主にエネルギーのもとになる <small>米・小麦粉・いも・さとう・油など</small>	黄の食べ物 主に体の調子を養えるものになる <small>野菜・きのこ・くだもの</small>						調味料など
22月	さつまいもサラダ みそちゃんぽん ことうパン	みそちゃんぽん 黒糖パン さつまいもサラダ 牛乳	ふたにくかまほこ(アレルゲンなし)、みそ(大豆)	ちゃんぽん(小麦)、あぶら(大豆)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、きくらげ、ねぎ	れいとんたん(豚肉、鶏肉)、さけとりがスープ(鶏肉)、しおしゅうゆ(大豆、小麦)、ソース(りんご、大豆)、こしょう	589	22.1	33.5	312	
23火	みかん いかのかけあえ あじつけのり ごはん ちくげんに	ごはん いかのかけあえ 筑前煮 みかん 味付けのり 牛乳	いか、みそ(大豆) とりにく	ごまさとう じゃがいも、さとう、あぶら(大豆)	だいこん、きゅうりにんじん こんにやく、れんこん、たけのこ、ごぼう、にんじん、ほししいたげ、さやいんげん、みかん	みりん、す(小麦) だしこんぶしょうゆ(大豆、小麦)、みりん	570	23.4	18.5	313	
24水	れんこんとキャベツのサラダ ビーフステーキ ミルクパン	ミルクパン れんこんとキャベツのサラダ ビーフステーキ 牛乳	ミルクパン(小麦、乳)	あぶら(大豆)、さとう	れんこん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん たまねぎ、にんじん、プロッコリー	す(小麦)、しょうゆ(大豆、小麦)、しお ハヤシルー(小麦、大豆)、ソース(りんご、大豆)、トマトピューレ、チキンブイヨン(鶏肉)、ワイン	582	23.5	31.2	309	
全国学校給食週間 1/24~1/30											
25木	こまつなのアーモンドあえ のりとベーコンのまぜごはん じゃがいもとあつあげのそぼろ煮	海苔とベーコンの混ぜご飯 小松菜のアーモンドあえ じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 牛乳	ベーコン(豚肉)のり こめ、ユニソーヤマーガリン(大豆)	こめ、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム ごまつなりよくとうもろやし、にんじん	しょうゆ(大豆、小麦)、チキンブイヨン(鶏肉)、みりん、しお、さけ しょうゆ(大豆、小麦)、みりん	546	22.1	28.4	300	
26金	さばのしおやき おひたし ごはん だぶ	ごはん さばの塩焼き お浸し だぶ 牛乳	さば あぶらあげ(大豆)	ごめ	佐賀県の郷土料理: だぶ 中・小2年: 校外学習 ほうれんそう、キャベツ、にんじん	しょうゆ(大豆、小麦)、みりん、だし だしこんぶ、けずり、さ(さ)、しょうゆ(大豆、小麦)、しお、さけ	596	25.9	36.4	284	
29月	ガトーショコラ かぼちゃグラタン ミルクパン ジュリエンスープ	ミルクパン かぼちゃグラタン ジュリエンスープ ガトーショコラ 牛乳	ミルクパン(小麦、乳)	ふたにく、きゅうり、ゆず、チーズ(乳)	マカロニ(小麦)、あぶら(大豆)	かぼちゃ、たまねぎ、めじめじ キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、セロリ、パセリ	ワイン、マギーブイヨン(小麦、大豆、牛肉)、こしょう、ホイトソース(乳、小麦、鶏肉) マギーブイヨン(鶏肉)、マギーブイヨン(小麦、大豆、牛肉)、しお、こしょう、ワイン	575	22.2	34.6	388
30火	うのはないため とりのてりやき ごはん じゃがいもわかめのみそ汁	ごはん 鶏の照り焼き 卵の花炒め じゃがいもわかめのみそ汁 牛乳	とりにく おから(大豆)、とりにく	ごめ あぶら(大豆)	しょうが にんじん、ほししいたげ、ねぎ	しょうゆ(大豆、小麦)、みりん、しお だし、しょうゆ(大豆、小麦)、みりん	558	25.5	30.2	260	
31水	チーズ とりにくときのこのトマトに ポトフ ミルクパン	ミルクパン とりにくときのこのトマト煮 ポトフ 一食チーズ 牛乳	ミルクパン(小麦、乳)	とりにく あぶら(大豆)、でんぷん	たまねぎ、エリンギ、めじ、にんじん、にんじん、たまご	ケチャップ、しょうゆ(大豆、小麦)、ソース(りんご)、みりん、しお チキンブイヨン(鶏肉)、しお、こしょう、ワイン、マギーブイヨン(小麦、大豆、牛肉)	553	27.7	31.1	367	
<アレルギーに関する表示について>							小学3年生平均	577	23.7	30.3	309
加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パインナップルについてのみ()内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL45-0374)							小学3年生基準	590	23.6	25~30	350
							単位	kcal	g	%エネルギー	mg

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力が出できません。朝からしっかり活動するために毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の未調の原因になります。
朝食をしっかりとりとれるように、朝は時間に余裕を持ちましょう。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかに大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり発達力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

