

2019年度		1 月 学 校 給 食 予 定 献 立 表					佐 賀 市 立 若 楠 小 学 校		
◎ 食に関する指導目標 ◎ 給食指導目標		学校給食について知ろう 食事のあいさつをしよう					*しょうゆ(濃口・薄口)及び中華スープの素は、小麦を含みます。 *学校行事、その他の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。食物アレルギー対応について		
誕生おめでとう献立…10日(金) ハッピーにんじんの日…16日(木) おすすめ食材(今月のキラリさん) …はくさい		かむかむ献立…17日(金) 学校給食週間…24日(金)～30日(木)					*記載している栄養価は小学校(3,4年)のものです。		
日曜	献立名	献立のメッセージ	食 品 名			調味料	アレルギー物質表示7品目 (卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
			おもにエネルギーとなる食品	おもに体を作る食品	おもに体の調子を整える食品				
9 木	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 雑煮 紅白なます 田作り	「行事食」 正月の料理 について知ろう	ごはん	牛乳			ぶりの照り焼き(小麦)	679	28.4
			(冷)餅20	鶏肉10 かまぼこ5	はくさい20 ほししいたけ0.5 にんじん5 ごぼう5				
			上白糖2/ごま1 水あめ2	煮干し5 / かつお節0.3	にんじん3 だいこん25				
10 金	ごはん 牛乳 ブルコギ(焼肉) 春雨とはくさいの卵スープ ナムル	1月生まれのお友達をお祝いしましょう	ごはん	牛乳	りんごピューレ2 たまねぎ20	酒1 豆板醤 濃口しょうゆ2 本みりん1 中華スープの素 がらスープ・ポーク・チキン5 薄口しょうゆ3 濃口しょうゆ2 酢1	卵	624	23.2
			ごま油1	豚肉40 赤みそ1	にんにく0.5 しょうが0.5 ねぎ3				
			緑豆春雨8	かまぼこ5 卵10	にんじん5 はくさい20 たまねぎ20				
13月			ごま油1 ごま1.5 三温糖		太もやし25 にら10 にんじん3 にんにく0.3				
			成人の日						
14 火	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 七草のみそ汁 スパゲッティサラダ	春の七草 について知ろう	ごはん	牛乳		濃口しょうゆ3 みりん2 清酒0.5 煮干し3(だし用)	スパゲティ(小麦)	670	22.4
			三温糖0.5	鶏モモ肉40	にんにく0.3				
			じゃがいも20	わかめ0.5 油揚げ3 米みそ10	にんじん5 すずしろ(だいこん)20 すずな(かぶ)10 せり5				
15 水	ミルクパン 牛乳 豚肉ときのこのトマトスープ チーズ入りサラダ さつまスティック	衛生に気を付けて食べよう	ミルクパン			トマトケチャップ5 ソース1 赤ワイン1 ウスターソース1 ブイヨン 塩 こしょう	ミルクパン(乳・小麦) デミグラスソース(小麦) チーズ(乳)	616	24.6
			じゃがいも20 デミグラスソース8	豚肉20	たまねぎ20 エリンギ3 しめじ3 にんにく0.2 トマトピューレ缶5 小松菜8				
			野菜いっぱいドレッシング5	ダイスチーズ5	キャベツ20 にんじん5 むぎ枝豆5 ホールコーン缶5				
16 木	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 ほうれん草ともやしのごま和え 果物(いちご)	ハッピーにんじんを探そう	ごはん	牛乳		かつお節(だし用) 濃口しょうゆ8 清酒1 みりん1 薄口しょうゆ2 みりん1		601	22.8
			三温糖2	牛肉25 豆腐30	えのきだけ5 しめじ5 ねぎ5 はくさい30 糸こんにゃく20 にんじん5				
			ごま1.5 ねりごま1	ちくわ5	ほうれん草15 もやし15 にんじん5				
17 金	ごはん 牛乳 鮭のみぞれかけ 根菜のきんぴら 豆腐汁	よくかんで食べよう(食物繊維たっぷりの給食です)	ごはん	牛乳		薄口しゅうゆ2 みりん かつお(だし用) 濃口しょうゆ みりん	おはら麴(小麦)	646	27.9
			小麦粉1 片栗粉3 油 三温糖1	鮭40	だいこん15 しょうが0.1				
			油 三温糖 ごま	大豆5	ごぼう10 れんこん10 にんじん3 こんにゃく10				
20 月	減量ミルクパン 牛乳 お好み焼き わかめともやしのスープ ヨーグルト	給食室の中を見てみよう	減量ミルクパン	牛乳		お好み焼きソース とんかつソース 塩こしょう がらスープ・ポークチキン 中華スープの素 薄口しょうゆ 塩 こしょう	減量ミルクパン(小麦・乳) お好み焼き粉(小麦) ヨーグルト(乳)	611	26.7
			お好み焼き粉20	豚肉15	キャベツ20 やまいも(冷)10 ねぎ3				
			ごま油	干しわかめ0.5	もやし20 たまねぎ10 ごまつな10 にんじん5 ほししいたけ1				
21 火	飯缶 牛乳 梅しごはん みそ煮込みうどん 大根の甘酢和え	スパテラって何?	ごはん	牛乳		酒 本みりん1 煮干し3(だし用) 酢1.5 薄口しょうゆ2 みりん1	うどん(小麦)	592	20.0
			ごま2	練梅2 小松菜10 赤しそ2	大根20 きゅうり8 にんじん5				
			うどん(ゆで)50	豚肉20 米みそ3 赤だしみそ5 かまぼこ5					
22 水	ピタパン 牛乳 タンドリーチキン ポテのうめマヨサラダ コーンのスープ	爪ブラシって何?	ピタパン	牛乳		塩 こしょう カレー粉 トマトケチャップ 薄口しょうゆ がらスープ6 塩 こしょう 野菜ブイヨン 白ワイン 薄口しょうゆ	ピタパン(小麦・乳) ヨーグルト(乳)	592	23.8
			じゃがいも25 ノンエッグマヨネーズ8	鶏肉40 ヨーグルト3	きゅうり10 にんじん5 むぎ枝豆 練梅				
			油1	ウインナー5 大豆5	たまねぎ20 小松菜10 ホールコーン缶10 にんじん5				
23 木	ごはん 牛乳 麻婆大根 海藻サラダ 黒糖ビーンズ	感謝して食べよう	ごはん	牛乳		酒1 濃口しょうゆ2 豆板醤 鶏がらスープ 龍眼露 中華スープの素	棒棒鶏ドレッシング(小麦)	625	23.8
			ごま油1 三温糖2 片栗粉2 ラー油0.2	(冷)厚揚げ30 豚ひき肉20 赤だし用みそ7	だいこん30 にんじん5 たけのこ10 しょうが0.5 にんにく0.5 干ししいたけ0.5 たまねぎ20 ねぎ5				
			棒棒鶏ドレッシング5	海藻ミックス0.5	もやし10 きゅうり10 にんじん5				
24 金	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き みそ汁 白菜の浅漬け /のりの佃煮	給食の歴史について知ろう(学校給食週間) 明治22年の給食	ごはん	牛乳		清酒 塩 煮干し(だし用) 薄口しょうゆ みりん 塩		583	25.9
			じゃがいも15	鮭40	たまねぎ15 だいこん10 にんじん5 ねぎ3				
				干しわかめ1 厚揚げ20 米みそ10	白菜30 にんじん5 きゅうり10				
27 月	コッペパン 牛乳 豚肉の甘辛揚げ ゆでキャベツ ポタージュ いちごジャム	昭和20年～30年の給食	コッペパン	牛乳		酒1 濃口しょうゆ2 みりん1 ホワइटルウ(小麦・乳) バター、スキムミルク(乳)	コッペパン(小麦・乳) ホワइटルウ(小麦・乳) バター、スキムミルク(乳)	698	25.4
			三温糖1 小麦粉2 片栗粉2 油	豚肉30	しょうが1 にんにく0.2				
			青じそドレッシング5		キャベツ35 きゅうり5				
28 火	飯缶 牛乳 五色ご飯 栄養みそ汁 みかん	大正12年の給食	ごはん	牛乳		がらスープ5 ブイヨン1 塩こしょう		607	20.8
			三温糖1 油1	ひじき1 鶏ひき肉15 大豆5	たまねぎ20 にんじん5 白菜15 いんげん(冷)5 ホールコーン缶5 白いんげんペースト5				
			ほうとう麺20 さとも15	豚肉10 油揚げ3 米みそ10	だいこん10 かぼちゃ10 にんじん5 ねぎ3				
29 水	減量ミルクパン 牛乳 ミートソーススパゲッティ フレンチサラダ プリン	昭和40年代の給食	減量ミルクパン	牛乳		トマトケチャップ10 塩こしょう	減量ミルクパン(小麦・乳) スパゲティ(小麦) デミグラスソース(小麦) プリン(乳・卵)	694	25.1
			スパゲティミニ30 デミグラスソース 油	牛ひき肉8 豚ひき肉10 クラッシュ大豆5	たまねぎ にんじん マッシュルーム5 トマトホール10 トマトピューレ10				
			イタリアンドレッシング5	ハム(冷)5	キャベツ15 だいこん10 きゅうり5 にんじん5				
30 木	麦ごはん 牛乳 カレー 野菜サラダ バナナ	昭和50年代の給食	麦ごはん	牛乳		がらスープチキン・ポーク5 ブイヨン0.5 塩 こしょう	カレールウ(小麦・乳) スキムミルク(乳)	660	20.6
			カレールウ10 油 じゃがいも30	豚肉25 スキムミルク2	にんじん10 たまねぎ40 にんにく0.2 しょうが0.2 りんごピューレ5 (冷)グリーンピース5				
			和風ドレッシング5		だいこん25 水菜15 にんじん5				
31 金	ごはん 牛乳 焼魚 のっぺい汁 かけあえ	佐賀県の郷土料理について知ろう	ごはん	牛乳		酒1 塩 かつお節(だし用) 昆布(だし用) 薄口しょうゆ4		615	28.0
			さとも20 片栗粉1	鯖(40)1切れ	にんじん5 こんにゃく10 ごぼう5 ねぎ5				
			上白糖1 ごま1	鶏肉10 厚揚げ20	だいこん20 きゅうり10 にんじん3				

1月24日からの1週間は、「全国学校給食週間」で、給食の歴史としてタイムスリップ給食を出します。