



学校給食予定献立表



日	献立名			主な食品				栄養価	
	曜	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる	働く力や体温になる	体の調子を整える	エネルギー	たん白質
9 金	はるのなくさ ごはん	かがみびらき	れんこんのせ メンチカツ しらたまぞうに★	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす	こめ あぶら さといも もち さとう パンこ こむぎこ でんぶん こんにゃく	せり なすな ごきょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ だいこんのは ゆかり にんじん こまつなれんこん たまねぎ ごぼう	633	22.3	
13 火	ソイどん (はくはん)	ソイどんのぐ ポテチサラダ はくさいとまつのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく	こめ あぶら こむぎこ じやがいも さとう	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ はくさい だいこん こまつな	622	24.8		
14 水	セルフドッグ (コッペパンスタイル)	じゃがいものようふうに だいこんサラダ	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく ツナ	パン(こむぎこ マーガリン さとう) じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー だいこん キャベツ	652	27.3		
15 木	わかめごはん	6-2の献立 こだて じやがいもの あおないため とんじる	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうふ	わかめ	こめ じやがいも あぶら ごまあぶら こんにゃく さとう	たまねぎ こまつな だいこん ねぎ ごぼう にんじん	592	22.1	
16 金	はくはん	あげクジラのあまからあえ いそあえ こんさいじる	ぎゅうにゅう クジラ とりにく	のり	こめ でんぶん あぶら はちみつ さとう さといも	こまつな キャベツ にんじん ねぎ ごぼう だいこん しょうが たまねぎ	581	26.2	
19 月	エコまい	ふゆやさいのカレー ひじきのピリッサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	ひじき	こめ あぶら さつまいも ココア さとう ラード	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリー にんにく しょうが トマト ズッキーニ キャベツ	613	22.3	
20 火	うんもりうどん (じこなうどん)	6-2の献立 こだて サワラの しろじょうゆづけ さつまいもサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると サワラ ツナ		めん(こむぎこ) あぶら さつまいも さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん ねぎ しいたけ はくさい かぼちゃ だいこん こまつな キャベツ	624	26.2	
21 水	ぶたキムチどん (はくはん)	ぶたキムチどんのぐ ナムル トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく		こめ あぶら さとう ごま トック(こむぎこ こめこ) じやがいも でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ こまつな にんじん キャベツ もやし にら はくさい	593	25.9	
22 木	ちやめし	おでん シラスとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう アジ タラ とうふ とりにく シラス イヨリ	こんぶ わかめ	こめ じやがいも こんにゃく さとう でんぶん パンこ あぶら	だいこん にんじん こまつな ねぎ しょうが たまねぎ	571	26.2	
23 金	エコまい	6-4の献立 こだて あげタコやき きゅうりときさみの あえもの わふうトマトスープ	ぎゅうにゅう タコ とりにく ぶたにく	かんてん	こめ こめこ あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう	きゅうり キャベツ しょうが にんじん たまねぎ キャベツ トマト まいたけ	648	23.0	
26 月	おにぎり	きゅうしょくのはじまり サケのしおやき おひたし みそしる	ぎゅうにゅう サケ かつおぶし とうふ あぶらあげ	わかめ	こめ ごま じやがいも	こまつな キャベツ にんじん ねぎ だいこん	648	27.9	
27 火	セルフタコスコッペ (コッペパンスタイル)	6-4の献立 こだて ゆうこうとし (メキシコ) シーザー サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ たまご とりにく スキムミルク		パン(こむぎこ マーガリン さとう) あぶら じやがいも グラニューとうはちみつ オリーブ カボチャ ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ ズッキーニ セロリー	674	26.5	
28 水	はくはん	ゆうこうとし (ちゅうごく) マー婆ーどうふ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ		こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ グリンピース もやし だいこん こまつな	615	24.9	
29 木	サーモンピラフ	ゆうこうとし (カナダ) ブーテイン*	ぎゅうにゅう サケ チーズ ウインナー		こめ あぶら オリーブ じやがいも さとう でんぶん さつまいも	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ セロリー トマト	676	21.9	
30 金	はくはん	ゆうこうとし (ちばけん) アジのさんがやき イワシだんごの つみれじる	ぎゅうにゅう アジ イワシ とりにく タラ		こめ でんぶん あぶら さとう	にんじん しょうが ねぎ こまつな だいこん えのきだけ	581	27.6	

学校給食給与栄養目標量 650kcal 20.5~32.2g

※材料などの都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

•6年2組と4組考案の献立

•行事食(9日:鏡開き)

•給食始まりの献立

•さいたま市との友好都市(27日:メキシコ、28日:中国、29日:カナダ、30日:千葉県)



《学校給食のはじまりと全国学校給食週間》

明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小学校で、家が貧しくて弁当を持参できない子どもたちのために食事を出したのが、日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されました。戦後、外国からの援助物資で再開することが出来ました。昭和21年12月24日に東京都内の小学校でLARAからの給食用物資の贈呈式が行われ、この日を学校給食感謝の日と定められました。昭和25年6月から、学校給食による教育効果を促進する観点から、冬季休業と重ならない1月24日から1月30日までの1週間を「学校給食週間」としました。

3学期の給食は1月9日(金)からです。

1月は、6年生が家庭科の授業で、給食の献立を考案した中から採用しました。1月は、6年2組と4組の献立です。2月は、6年1組と3組の献立を実施します。どのクラスもオリジナリティある献立がたくさんありました。

日進北小学校の給食は、栄養とバランスを考え、安心で安全であり、児童の皆さんに喜ばれる給食を心掛けています。

