

1月 給食だよ

令和6年度
下早川小学校

	主食	牛乳	副食	食品とおもなはたらき			エネルギー カルシウム 食塩相当量
				からだをうごかす もとなる食品	からだをつくる もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	
8 水	ごはん	○	ハヤシライス/ フルーツヨーグルト／	こめ・じゃがいも ルウ・さとう	ふたにく ヨーグルト 牛乳	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん ・マッシュルーム・トマト パインアップル・もも・みかん バナナ・ぶどう	670kcal 288mg 2.3g
9 木	ごはん	○	ブリカツ/ のりずあえ/ ごじる／	こめ・こむぎこ パンこ・あぶら さとう・ごま	ブリ・ツナ のり・やきとうふ だいず・みそ 牛乳	もやし・ にんじん ・ほうれんそう はくさい ・ごぼう・しいたけ・ねぎ	631kcal 335mg 2.0g
10 金	ごはん	○	かがみびら 【鏡開き献立】 あつあげいりホイコウロウ/ サケだんごじる／ 	こめ・あぶら さとう しらたま(もちごめ)	ふたにく・あつあげ みそ・サケ タラ・あずき 牛乳	しょうが・にんにく・ にんじん キャベツ ・ピーマン・たまねぎ だいこん・ごぼう つきこんにやく・ねぎ	637kcal 510mg 2.2g
13 月	成人の日 せいじん ひ						
14 火	ごはん	○	【スキーの日献立】 イカのチリソース/ ブロッコリーとチーズのサラダ/ スキーじる／ 	こめ・ごまあぶら あぶら・さつまいも	イカ・あおだいず チーズ・ふたにく とうふ・みそ 牛乳	ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・にんじん・ブロッコリー つきこんにやく・だいこん ごぼう・しいたけ	615kcal 356mg 2.4g
15 水	ごはん	○	こしょうがつこんだて 【小正月献立】 サケのしおこうじやき/ しちふくいりどり/ すましじる／	こめ・さとう あぶら	サケ・とりにく とうふ・かまぼこ 牛乳	にんじん・たけのこ・れんこん ごぼう・こんにやく・いんげん ほうれんそう・えのきたけ	608kcal 336mg 1.9g
16 木	ピタ パン	○	【セルフサンド】 チリコンカン/ マカロニサラダ/ ポトフ／	ピタパン・あぶら さとう・マカロニ マヨネーズ じゃがいも	ふたにく・だいず カニカマ ウインナー・牛乳	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・きゅうり・コーン はくさい ・だいこん・パセリ	596kcal 344mg 2.8g
17 金	ごはん	○	スタミナレバー/ かいそうナムル/ はるさめちゅうかスープ／	こめ・かたくりこ じゃがいも・あぶら さとう・はるさめ ごま・ごまあぶら	レバー・とりにく わかめ・とうふ 牛乳	しょうが・にんにく・にら もやし・こまつな・にんじん きくらげ ・コーン・ねぎ	655kcal 361mg 2.3g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です

食物アレルギーに関する留意点について

- ・学校給食では、そば・キウイフルーツ・ピーナツ・くるみ・いくら・生卵は使用しません。
- ・安全性を確保するため、ちくわ・さつまあげ・かまぼこ・ハム・ベーコン・ウインナーは、卵・乳成分を含まないものを使用しています。
- ・安全性を確保するため、マヨネーズは卵成分を含まないものを使用しています。



★給食あとかたづけキラキラウィーク★

1月20日(月)～1月24日(金)は「給食あとかたづけキラキラウィーク」です。
給食のあとかたづけのチェックをします。きれいに片付けをして、調理から片付けまでしてくれている調理員さんに感謝を伝えましょう。

★あとかたづけチェックポイント★

- ☐ 食器に食べかすが残っていない
- ☐ 食器は、そろえて、かさねてある
- ☐ はしやスプーンの向きがそろっている
- ☐ 牛乳パックをしっかりとたんで、ならべていれてある
- ☐ ゴミ袋があれば、口を結んでワゴンにのせる
ワゴンにセロテープがついていない



1 月 給食だよ！

令和6年度
下早川小学校

	主食	牛乳	副食	食品とおもなはたらき			エネルギー カルシウム 食塩相当量
				からだをうごかす もとなる食品	からだをつくる もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	
20 月	ごはん	○	ぶたにくのみそナッツやき/ だいこんきんぴら/ うすくずじる／	こめ ・アーモンド さとう・あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく・みそ だいず・さつまあげ とうふ・牛乳	しょうが・だいこん・ にんじん いんげん・しらたき えのきたけ・ほうれんそう	664kcal 356mg 2.1g
21 火	ごはん	○	シシャモフリッター/ なっとうあえ/ わかめとさといものみそしる／	こめ ・こむぎこ マヨネーズ・あぶら ごま・ さといも	シシャモ・なっとう あぶらあげ・わかめ みそ・牛乳	キャベツ ・ にんじん ・こまつな にんじん・たまねぎ	658kcal 468mg 2.3g
22 水	キムタク ごはん	○ ヨーグルト	ぎょうざスープ/ くだもの／	こめ ・あぶら ごまあぶら・ごま こむぎこ・こめこ さとう・かたくりこ	ヨーグルト ぶたにく・とりにく なると	たまねぎ・たくあん(だいこん)・めんま キムチはくさい・だいこん・にんじん・ねぎ・ねぎ キャベツ・しょうが・ にんじん はくさい ・チンゲンサイ・くだもの	630kcal 269mg 2.0g
23 木	コッペ パン (りんご ジャム)	○	まるごとかぼちゃグラタン/ ビーンズサラダ/ ほたてとうにゅうスープ／	パン・みずあめ さとう・じゃがいも こめこ・あぶら	おから・とうにゅう チーズ・だいず ほたて・牛乳	りんご・かぼちゃ・たまねぎ キャベツ ・きゅうり・ にんじん だいこん・コーン・グリーンピース	664kcal 427mg 2.6g
24 金	ごはん	○	しおだれやきにく／ ナッツポテト/ にらたまスープ／	こめ ・あぶら ごま・じゃがいも アーモンド かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく・とうふ たまご・牛乳	にんじん ・たまねぎ・もやし ピーマン・にんにく・パセリ えのきたけ・ はくさい ・にら	623kcal 365mg 2.1g

給食週間【特別献立】～佐渡島の金山世界遺産登録記念～食べて学ぼう日本の世界遺産

27 月	ごはん	○	【 屋久島(鹿児島県)献立 】 ホキのコケむしやき/ 屋久杉の森サラダ/ さつま汁／	こめ ・マヨネーズ さとう・ごまあぶら ごま・さといも	ホキ・あおのり ひじき・ハム とりにく・みそ あつあげ・牛乳	にんじん・キャベツ・ブロッコリー だいこん・つきこんにやく・ こまつな	611kcal 366mg 2.3g
28 火	ごはん	○	【 厳島神社(鹿児島県)献立 】 ワニの竜田揚げ/ 朱色あえ/ 美酒鍋風煮／	こめ ・こめこ かたくりこ・あぶら さとう	サメ・とりにく ぶたにく あつあげ・牛乳	しょうが・キャベツ・ だいこん あかピーマン・レモン・にんにく にんじん ・たまねぎ・ はくさい ・ ねぎ しらたき・ぶなしめじ・こまつな	654kcal 373mg 1.8g
29 水	ごはん	○	【 平泉(岩手県)献立 】 金胡麻たまご焼き/ すきこんぶの煮つけ/ おひきな雑煮／	こめ ・こめこ ごま・さとう はなふ・しらたま	たまご・チーズ きざみこんぶ こうやとうふ とりにく・牛乳	ねぎ ・ にんじん ・ しいたけ しらたき・だいこん ごぼう・せり	634kcal 439mg 2.3g
30 木	きつね うどん (ゆでうどん)	○	【 百舌鳥・古市古墳群(大阪府)献立 】 お好みサラダ/ 古墳カップケーキ／	めん・マヨネーズ ホットケーキミックス さとう・あぶら	あぶらあげ かつおぶし とうにゅう・牛乳	にんじん ・たまねぎ・ はくさい ねぎ・キャベツ・もやし・かぼちゃ	678kcal 471mg 2.0g
31 金	ごはん	○	【 佐渡島の金山(新潟県)献立 】 黄金小判やき/ 砂金のおおなが トキ色スープ／	こめ ・マヨネーズ こめこ・はるさめ さとう・ごまあぶら ごま・じゃがいも	ぶたにく とりにく 牛乳	たまねぎ・ にんじん ・もやし きゅうり・コーン しめじ・トマト	661kcal 450mg 2.0g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です

1 月は「学校給食週間」があります！

1月24日から30日は文部科学省により「学校給食週間」と定められています。下早川小学校では、1月27日から31日まで特別献立を提供します。今年のテーマは『～佐渡島の金山 世界遺産登録記念～ 食べて学ぼう日本の世界遺産』です。

昨年、佐渡島の金山が世界文化遺産に選ばれたことを記念して日本の世界遺産とその地域の郷土料理など、給食を通して学びます。

