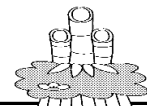


# 1月 給食献立予定表



日付	こ ん だ て め い			お も な ざ い り よ う			家庭で補ってほしい食品
	主 食	牛乳	おかず・デザート	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	
お正月・鏡開き献立							
10 (水)	なめし	○	ちくぜんに おそうに みかん	牛乳 とりにく かまぼこ	だいこんば にんじん れんこん きぬさや しいたけ たけのこ しょうが だいこん こまつな みかん ごぼう	ごはん さといも こんにやく じゃがいも	576 20.6 13.1 2.59 魚介類 海藻類
11 (木)	チキンカレー	○	ひじきのマリネ フルーツヨーグルト	牛乳 とりにく ひじき ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト チャツネ きゅうり キャベツ コーン シソ バナ 苺 バイリソ	ごはん さとう カレーこ ルウ ソース がらみ じゃがいも	691 22.8 15.4 1.73 キノコ類 緑黄色野菜
12 (金)	のざわな チャーハン	○	てづくりはるまき ちゅうかスープ プリン	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	のざわな ねぎ たまねぎ にんにく もやし しいたけ しょうが には はくさい にんじん	ごはん ごま プリン はるさめ でんぶん こむぎこ あぶら	669 22.5 21.4 2.08 海藻類 果実類
15 (月)	にしよくだん (そぼろ・たまご)	○	たくあんあえ みそしる さつまいもチップス	牛乳 とりにく たまご あつあげ みそ	しょうが キャベツ ねぎ こまつな きゅうり たくあん だいこん たまねぎ にんじん	ごはん さつまいも	631 28.3 21.7 2.47 キノコ類 魚介類
16 (火)	にこみうどん	○	やさいかきあげ こまつなのごまあえ あおのりごさかな	牛乳 ちくわ あぶらあげ たまご あおのりごさかな	こまつな にんじん だいこん ねぎ かぼちゃ えだまめ ごぼう たまねぎ もやし	うどん さつまいも こむぎこ パン・キツパグー あぶら ごま	523 21.6 17.9 2.03 果実類 豆・豆製品
世界の料理①「タイ」							
17 (水)	ガパオライス	○	めだまやき クイッティオスープ	牛乳 とりにく だいたまご	しょうが にんにく たまねぎ ビーマン パプリカ パジル チンゲンサイ もやし しいたけ にんじん	ごはん むぎ でんぶん オムレツ ガーリック こまあぶら クイッティオ	590 31.8 16.3 2.61 魚介類 根菜類
世界の料理②「日本」							
18 (木)	ごはん	○	たらのちゃんちゃんやき けんちんじる まっちゃプリン(ホイップのせ)	牛乳 たら みそ あつあげ	キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン しょうが ごぼう ねぎ こまつな しいたけ	ごはん パター ごま こんにやく さといも プリン ホイップ	588 25.5 13.6 1.95 乳製品 果実類
世界の料理③「中国」							
19 (金)	ちゅうか おこわ	○	はなシューマイ かふうきゅうりづけ たまごスープ	牛乳 えび とりにく ぶたにく たまご	にんじん しいたけ えだまめ たまねぎ しょうが しいたけ きゅうり ねぎ コーン たけのこ	ごはん もちこめ ごま オムレツ でんぶん こむぎこ パンこ	568 25.8 15.8 2.48 海藻類 いも類
世界の料理④「イギリス」							
22 (月)	しよくだん	○	フィッシュアンドチップス (タルタルソースそえ) かぼちゃのスープ	牛乳 ホキ たまご ベーコン なまクリーム	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ にんにく	パン こむぎこ マネズ あぶら パン・キツパグー じゃがいも パター	750 26.7 27.1 2.33 キノコ類 根菜類
世界の料理⑤「韓国」							
23 (火)	ごはん	○	チャプチェ キムチトックスープ ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ もやし にら きくらげ はくさい ねぎ キムチ ぶどう(果汁)	ごはん はるさめ オイスター ごま トック さとう	594 18.6 14.9 2.16 魚介類 豆・豆製品
千産千消/地場のめぐみ献立							
24 (水)	ひじきごはん	○	じねんじょのふわふわあげ こまつなピーナッツあえ ちばやさいのみそしる	牛乳 ひじき とうふ たら あぶらあげ みそ たまご ぶたにく あつあげ	にんじん えだまめ たまねぎ さやいんげん こまつな もやし かぶ ねぎ しいたけ	ごはん じねんじょ あぶら こむぎこ ピーナツ さといも さつまいも	686 28.3 24.9 2.47 果実類 乳製品
SDG's献立							
25 (木)	ごはん (こなんぶのつくだに)	○	さばのたつたあげ なっとうあえ さわにわん	牛乳 さば のり なっとう ぶたにく かまぼこ こなんぶ	しょうが こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう きぬさや しいたけ ねぎ たけのこ	ごはん でんぶん あぶら ごま	631 29.9 20.6 2.53 いも類 果実類
かみかみ献立							
26 (金)	ピザトースト	○	きりぼしのツナサラダ ポトフふうスープ かみかみグミ(ぶどう味)	牛乳 ベーコン ツナ チーズ ミートボール	トマト たまねぎ ビーマン マッシュルーム きりぼし にんじん きゅうり コーン キャベツ かぶ ブロッコリー	パン ソース パセリ ごま じゃがいも グミ	632 24.9 21.1 2.34 海藻類 豆・豆製品
6年生が考えた献立							
29 (月)	キムチ チャーハン	○	あげギョーザ はるさめサラダ わかめスープ	牛乳 ぶたにく たまご きょうざ ハム なると わかめ	キムチ にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり コーン には	ごはん ごまあぶら オイスター はるさめ	668 22.5 23.3 2.66 緑黄色野菜 キノコ類
校長先生のリクエスト献立							
30 (火)	ペンネ ポロネーゼ	○	ミルクスープ ぐりとぐらのカステラ	牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン なまクリーム たまご	たまねぎ にんじん セロリー にんにく エリンギ トマト はくさい コーン レモン(汁)	マカロニ ソース こむぎこ さとう バター パン・キツパグー	757 25.7 29.9 2.99 魚介類 豆・豆製品
31 (水)	ごはん	○	いわしフライ ごもくきんぴら なめこじる	牛乳 いわし みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ	にんじん ごぼう れんこん えだまめ なめこ ねぎ	ごはん こむぎこ ごま パンこ ソース あぶら しちみこんにやく	703 31.3 24.4 2.13 緑黄色野菜 いも類

## 6年生が考えてくれた献立

	6年1組	6年2組
主食	キムチチャーハン	キムチチャーハン
主菜	ぎょうざ	揚げぎょうざ
副菜	ゆかりあえ	はるさめサラダ
汁物	キムチスープ	わかめスープ

約6年間、桜台小学校で給食を食べてきた6年生に、全校生徒が食べる給食を考えてもらおうと企画してみました。献立を立てるポイント(バランス・彩り・旬の食材・組み合わせ)を意識してもらい、考えてもらいました。

## 今月の白井市産:米・小松菜・白菜・ねぎ・かぶ・自然薯

白井市の魅力ある食材が、毎月、生産者さんより桜台小学校に届けられます。その中でも、今月は「自然薯」が登場です！古来より薬用植物として重宝されてきたほど、栄養価の高い食材です。その自然薯をたっぷりのすりおろし、白身魚のすり身と合わせ、「ふわふわ揚げ」として給食に登場します！



1月24日～30日は、**全国学校給食週間**です。

**給食週間とは、いつも食べている給食について、関心や興味を深める週間です。**

- 1日目：千産千消献立「地場のめぐみに感謝しよう」  
「千産千消(千産地産)」とは、自分の住んでいる地域の食材を消費しようという取り組みです。白井市の農産物もたくさん登場しています。
- 2日目：SDG's 献立  
SDG'sの観点から「食品ロス」にテーマを絞り、出汁の取った昆布で佃煮にしたり、皮を捨てずそのまま使ったり、苦手な魚を揚げて食べやすくしたりと食材を無駄にしない工夫を詰め込んだ献立です。
- 3日目：かみかみ献立  
咀嚼回数を調べると、ごはん食よりパン食の方が多く、噛み応えがある結果でした。よく噛む食材を集めて作った献立です。
- 4日目：6年生が考えた献立  
6年生に考えてもらった献立です。なんと！両クラス、同じ中華でした。その中で、組み合わせが良いものを選びました。
- 5日目：校長先生のリクエスト献立  
校長先生のリクエスト献立です。洋食の組み合わせで、なんと！みんな大好き「ぐりぐら」のカステラが再登場です。お楽しみに☆