



1 月 分 給 食 献 立 予 定 表

益子町学校給食センター

今年も、小学校の6年生が家庭科や学活の授業で考えたメニューを取り入れました。(今月は益子小学校です★)
①栄養バランス ②食べる人の好み ③いとり ④旬の食べ物や地場産物⑤予算などを考えた上で作り上げたメニューです。
また、全国学校給食週間には日本各地のご当地料理も提供されます。お楽しみに♪
(益子西小学校・七井小学校・田野小学校の6年生作成献立は2月以降に提供予定です。)



日 付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う				
			おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる
8 (木)	わかめごはん ▲牛乳 かつおカツ・ソース いそべ和え 豚汁	621 23.2 19.7	かつお 豚肉 とうふ 味噌	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 にんじん	たまねぎ もやし だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	米 パン粉 じゃがいも サラダ油 ごま油
9 (金)	【益子小 6年作成献立】 ナン ▲牛乳 ミルメークコーヒー ▲とり肉のチーズ焼き イタリアンサラダ ▲キーマカレー	723 34.1 31.2	とり肉 ツナ 豚肉 大豆 とりレバー	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	ナン パン粉 じゃがいも 砂糖
13 (火)	●三色丼 ▲牛乳 (とりそぼろ・●たまごといんげんの和え物) いものこ汁	647 32.4 19.2	とり肉 たまご とうふ 豚肉 味噌	牛乳	さやいんげん にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	米 砂糖 さといも ごま サラダ油
14 (水)	▲白身魚フライサンド ▲牛乳 (白身魚フライ・ソース) ささみの和風サラダ ▲白菜とベーコンのシチュー	655 28.6 22.3	すけそうだら ささみ ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	キャベツ きゅうり はくさい コーン たまねぎ	パン パン粉 じゃがいも サラダ油 笑顔ドレ 和風
15 (木)	ごはん ▲牛乳 カルビ焼き 春雨スープ いちご② ▲栃木県産生乳仕立てヨーグルト	715 25.7 23.7	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲン菜	たまねぎ キャベツ しいたけ いちご	米 でんぶん 春雨 サラダ油 ごま油 ごま
16 (金)	▲食パン ▲牛乳 ▲クリームゴールド ●トマトミートオムレツ 花野菜のサラダ ウインナーと野菜のスープ	690 24.2 32.4	たまご とり肉 ツナ ウインナー	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん ほうれん草	たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ カリフラワー	パン じゃがいも クリームゴールド 笑顔ドレ 香りごま
19 (月)	ごはん ▲牛乳 お魚ふりかけ にしんの塩焼き ほうれん草とひじきのごま和え 肉じゃが	675 28.2 23.5	にしん 豚肉 油あげ 厚あげ 削り節	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ しらたき しいたけ 枝豆	米 砂糖 じゃがいも サラダ油 ごま
20 (火)	『食品ロスについて考えよう！ 目指せ！食べ残しゼロ！！⑨』 ごはん ▲牛乳 ヤンニョムチキン ▲●ポテトサラダ えのきたけとわかめのスープ	646 26.1 19.9	とり肉 ハム とうふ	牛乳 わかめ	トマト にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも ごま サラダ油 マヨネーズ ノンエッグマヨ
21 (水)	▲黒食パン ▲牛乳 とうふナゲット② ▲●ミモザサラダ 具だくさんのカレースープ いちごとみかんの2色ゼリー	621 21.6 22.1	とうふ 魚肉 たまご ウインナー	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	たまねぎ カリフラワー	パン 黒糖 小麦粉 砂糖 じゃがいも ゼリー サラダ油 オニオンドレ
22 (木)	ごはん ▲牛乳 豚肉しゅうまい② げんきサラダ マーボーどうふ	632 25.2 19.8	豚肉 チキンハム かつお節 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン たけのこ ねぎ	米 でんぶん パン粉 砂糖 小麦粉 ごま油 ごま
23 (金)	▲コッペパン ▲牛乳 ▲チョコ大豆 ■えびカツ・ソース カラフルサラダ スコッチブロス	661 27.1 27.7	えび ささみ 豚肉 えんどう豆 ひよこ豆 あずき レンズ豆 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ 黄パプリカ	パン パン粉 米粉 赤米 押麦 じゃがいも 玄米 もち麦 チョコ 笑顔ドレ イタリアン サラダ油
□■□■□ 全国学校給食週間 □■□■□ 24日から30日まで							
26 (月)	ごはん ▲牛乳 益子町産大豆の納豆 とり肉のマーマレード焼き きゅうりのひたひた(静岡県) めった汁(石川県)	688 35.0 18.2	納豆 とり肉 かつお節 豚肉 とうふ 味噌	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	米 砂糖 マーマレード さつまいも サラダ油 ごま油
27 (火)	ごはん ▲牛乳 ▲●焼きメンチカツ クービーリチー(沖縄県) 沖縄風みそ汁(沖縄県)	653 22.5 23.7	とり肉 豚肉 油あげ 味噌 とうふ かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ しめじ しいたけ ねぎ はくさい	米 砂糖 パン粉 ごま油
28 (水)	▲米粉パン ▲牛乳 とちあいかジャム(栃木県) ハンバーグのケチャップソースかけ かんぴょうサラダ(栃木県) ▲バターナッツのポタージュ	703 29.2 25.3	とり肉 豚肉 ささみ	牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ かんぴょう きゅうり	米パン 砂糖 ジャム ノンエッグマヨ 中華ごまドレ マーガリン
29 (木)	ごはん ▲牛乳 ▲●のりたまふりかけ さばのみそ煮 ちくわのごま和え せんべい汁(青森県)	642 25.5 21.7	たまご さば ちくわ 味噌 とり肉 油あげ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ しめじ	米 砂糖 米粉 せんべい 小麦粉 ごま サラダ油
30 (金)	★ラーメン(北海道) ▲牛乳 あげぎょうざ② チョレギサラダ はちみつゆずゼリー	616 22.0 20.9	豚肉 とり肉 なると チキンハム	牛乳 わかめ	にら にんじん	はくさい もやし たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	中華めん 砂糖 小麦粉 ゼリー サラダ油 ごま油 チョコレギドレ

* 都合により献立が変更になる場合があります。

* 小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質21.1～32.5g、脂質14.4～21.6g

アレルギーのある人のために献立に表示をつけました。
▲ 乳・乳製品 ● 卵・卵製品 ■ えび・かに製品
★印の麺は、そばと同一工場内で製造されています。

【今月の益子町産食材】

米・にんじん・ねぎ・にら



🍓 15日のいちご 🍓

今年もJAはが野いちご部会の生産者の方々から
“いちご”を提供いただきます。
ありがたい気持ちが伝わるよう、
味わっていただきましょう！

