

令和8年1月 学校給食予定献立表

草加市立高砂小学校

家庭数

毎月19日は「食育の日」

実施日	献立名	牛乳	熱や力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子をととのえるもの	1人1日 kcal	たんぱく質 g	塩分 g
			きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま			
13 火	◎わかめうどん	○	★うどん	★鶏もも肉,生わかめ	にんじん,長ねぎ,こまつな	625	28.5	3.0
	ささかまの磯辺揚げ		★小麦粉,米ぬか油	笹かまぼこ,★鶏卵,青のり				
	紅白なます		砂糖	だいこん,にんじん,ゆず果汁				
	おしるこ		白玉粉,砂糖	★絹ごし豆腐,あずき				
14 水	揚げパン (きなこ)	○	★コッペパン,米ぬか油,砂糖	★きな粉		575	23.3	2.2
	◎肉団子と白菜のスープ		でん粉,春雨	★豚ひき肉,★鶏卵	長ねぎ,しょうが,はくさい,にんじん,こまつな			
	アーモンド小袋		★アーモンド小袋					
15 木	ソイ丼	○	白飯,米サラダ油,砂糖	★乾燥大豆,★豚ひき肉,★ベーコン	しゅんぎく	588	28.8	3.0
	◎むらくも汁		でん粉	生わかめ,★鶏卵	にんじん,たまねぎ,こまつな			
16 金	◎荳わかめごはん	○	精白米,★白ごま	たきこみ荳わかめ,★しらす干し		606	21.0	2.1
	とうふナゲット		でん粉,米ぬか油	★押し豆腐,★鶏ひき肉,★鶏卵	長ねぎ,しょうが			
	◎千種和え		砂糖		にんじん,もやし,キャベツ,こまつな			
	果物 (みかん予定)				果物			
19 月	ごはん	○	白飯			613	28.4	2.1
	アーモンド入りごまめ		米ぬか油,砂糖,★アーモンド,★白ごま	★かえり煮干し				
	家常豆腐		米サラダ油,砂糖,★ごま油,でん粉	★豚もも肉,★生揚げ,★赤みそ	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,干ししいたけ,長ねぎ			
	中華風即席漬け		★ごま油		キャベツ,きゅうり,にんじん			
20 火	屋台風ソース焼きそば	○	★中華めん,米サラダ油	★豚もも肉,花削り,青のり	にんじん,たまねぎ,ピーマン,キャベツ,もやし	627	20.5	2.1
	じゃが丸くん		じゃがいも,でん粉,★小麦粉,砂糖,米ぬか油	★サイコロチーズ,★鶏卵				
	フルーツポンチ		砂糖		★黄桃缶,みかん缶,パイン缶			
21 水	五目とりめし	○	精白米,しらたき,砂糖,米サラダ油	★鶏ひき肉,★油揚げ	にんじん,干ししいたけ,グリーンピース	600	27.4	1.7
	さばのごま焼き		★白ごま	★さば	しょうが			
	◎おひたし			花削り	こまつな,もやし			
22 木	ツナトースト	○	★食パン,★豆乳バター,★ノンエッグマヨネーズ	ツナ	たまねぎ,ホールコーン	674	27.5	2.4
	ブロッコリーシチュー		じゃがいも,米サラダ油,★小麦粉,★豆乳バター	★鶏もも肉,★脱脂粉乳,★牛乳	ブロッコリー,にんじん,たまねぎ			
	果物 (みかん予定)				果物			
23 金	大豆ピラフ	○	精白米,★豆乳バター	★鶏もも肉,★乾燥大豆	にんじん,たまねぎ	601	22.0	2.0
	ししゃものアーモンドフライ		★小麦粉,★パン粉,★アーモンド,米ぬか油	ししゃも,★鶏卵				
	きゃべつのレモン漬け				キャベツ,にんじん,レモン果汁			
26 月	ハヤシライス	○	白飯,米サラダ油,★小麦粉,★豆乳バター	★豚もも肉	たまねぎ,にんじん,セロリ,マッシュルーム,ホールトマト	570	18.2	1.8
	海草サラダ		★白ごま,米サラダ油,砂糖	塩漬海草	ホールコーン,もやし,キャベツ,きゅうり			
27 火	広東麺	○	★中華めん,米サラダ油,★ごま油,でん粉	★豚もも肉	しょうが,にんじん,はくさい,もやし,長ねぎ	655	27.4	4.0
	ココア蒸しパン		★小麦粉,砂糖,米サラダ油	★鶏卵,★牛乳				
	煮卵		砂糖	★鶏卵				
	大根ナムル		★白ごま,★ごま油		だいこん,きゅうり,にんじん			
28 水	ごはん	○	白飯			560	28.7	2.6
	ぶりの照り焼き		砂糖	ぶり				
	白菜の香り漬け				はくさい,きゅうり,にんじん,ゆず果汁			
	粕汁		さといも	★豚もも肉,★油揚げ,★白みそ	だいこん,にんじん,長ねぎ			
29 木	コッペパン	○	★コッペパン			652	23.1	2.2
	いちごジャム		いちごジャム					
	レバーとポテトのオーロラソース		じゃがいも,米ぬか油,砂糖,でん粉	★豚レバー	しょうが,にんにく			
	コールスローサラダ		米サラダ油		キャベツ,きゅうり,にんじん			
30 金	◎こまつなごはん	○	精白米,米サラダ油,★白ごま	ツナ	しょうが,にんじん,こまつな	592	26.7	2.3
	いかのかりん揚げ		でん粉,米ぬか油	★いか	しょうが			
	きゃべつの昆布漬け			★塩昆布	キャベツ,きゅうり,にんじん			

※アレルギー28品目には★を表示しています。 ※揚げ油は、数回繰り返して使用して

※献立は学校行事や材料の都合により、変更することがあります。

※◎の献立は草加市産の材料を使用しています。

文部科学省摂取基準量 650 24.0 2.0

今日の栄養目標： 魚・肉・たまごを食べよう

※今月は草加市産の米を1回程度使用します。(普段は埼玉県産の米を使用しています。)