

1月 給食献立表

2024年度		滝川市教育委員会 学校運営課 1グループ（滝川第二・西・江部乙・東小学校/開西中学校）			
日(曜)	こんだて 献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
15(水) 🍴	和風きのこスパゲティ	ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく ぶなしめじ しいたけ マッシュルーム ホールコーン	スパゲティ キャノーラ油 発酵バター でん粉 新カクテルゼリー	醤油 野菜ブイヨン 料理酒 食塩 こしょう
	フルーツカクテル		もも みかん パイン		
	ベビーチーズ	チーズ			
16(木)	ごはん			米 強化米	
	白玉そう煮	鶏肉 油揚げ 焼きちくわ	しいたけ にんじん だいこん ほうれん草	白玉もち	料理酒 昆布だし かつおだし 醤油 食塩
	ぶりのみそかつ	ぶりのみそカツ		キャノーラ油	
	白菜の煮びたし	さつまあげ かつお節	はくさい にんじん	三温糖	みりん 醤油
17(金)	ごはん			米 強化米	
	肉じゃが	豚肉	にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき	じゃがいも 三温糖 キャノーラ油	醤油 みりん
	厚焼き卵	厚焼き卵			
	さんぴらごぼう		ごぼう にんじん	キャノーラ油 三温糖 ごま	醤油 みりん 唐辛子
20(月)	ごはん			米 強化米	
	はんぺんと卵のすまし汁	はんぺんあられ 卵	たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ	でん粉	食塩 醤油 昆布だし かつおだし
	いわしのしょうが煮	いわししょうが煮			
	筑前煮	鶏肉	こんにゃく ごぼう れんこん さやいんげん にんじん	キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油 みりん かつおだし 昆布だし
21(火) 🍴	肉豆腐丼	豚肉 豆腐	生姜 たまねぎ はくさい にんじん さやいんげん しらたき しいたけ	米 強化米 三温糖 キャノーラ油 ごま でん粉	醤油 料理酒
	じゃが芋とわかめのみそ汁	わかめ 油揚げ	ねぎ	じゃがいも	みそ 煮干しだし
22(水) 🍴	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	
	チョコ大豆クリーム	マーシャルピンズ			
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳	クリームコーン缶 ホールコーン たまねぎ にんじん パセリ	キャノーラ油	ハイメイズソース コーンポタージュベース 野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	ハンバーグ	ハンバーグ			
	キャベツのソテー		キャベツ ピーマン	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
23(木)	ごはん			米 強化米	
	韓国風すきやき	豚肉 豆腐	たまねぎ はくさい 生姜 しらたき ごぼう ねぎ にんじん にんにく	三温糖 キャノーラ油	料理酒 コチュジャン 醤油
	たれ付き肉団子(中学2個)	肉団子			
	春雨サラダ	糸かまぼこ	きゅうり にんじん	春雨 三温糖 ごま油 ごま	醤油 穀物酢
24(金)	わかめごはん	わかめ		米 強化米	
	ぐだくさん汁	豆腐 油揚げ	だいこん ほうれん草 ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん		みそ 煮干しだし
	かぼちゃ天ぷら		かぼちゃ天ぷら	キャノーラ油	
	厚揚げの炒め煮	絹厚揚げ 鶏肉	にんじん 枝豆	キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油 中華スープの素 オイスターソース トウバンジャン こしょう
27(月) 🍴	ピラフ	鶏肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム	米 強化米 発酵バター キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	白かぶのクリーム煮	ベーコン 牛乳 生クリーム	かぶ たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも キャノーラ油 発酵バター	ベシャメルソース 食塩 野菜ブイヨン こしょう とりがらスープ
	菜園ソテー		カリフラワー ブロッコリー	キャノーラ油	食塩 こしょう 野菜ブイヨン
28(火)	ごはん			米 強化米	
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ	だいこん ねぎ ほうれん草		みそ 煮干しだし
	白身魚のフライ	白身魚フライ		キャノーラ油	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも 三温糖 キャノーラ油 でん粉	醤油 料理酒 みりん
29(水)	ごはん			米 強化米	
	タイピーエン	えび いか うずらの卵	キャベツ にんじん しいたけ 生姜	春雨	醤油 料理酒 食塩 とりがらスープ こしょう
	ぎょうざ(中学2個)	ぎょうざ			
	野菜のキムチ炒め	豚肉	もやし にんじん にら マイルドキムチ きくらげ 生姜 にんにく	キャノーラ油 三温糖 ごま油 ごま	料理酒 醤油 オイスターソース 中華スープの素
30(木) 🍴	ハヤシライス	豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブルーベリーレ 生姜 にんにく	米 大麦 強化米 じゃがいも キャノーラ油 三温糖	赤ワイン 食塩 こしょう ハヤシルウ サルサボモドーロ エスパニョールソース ウスターソース トマトピューレ 野菜ブイヨン
	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ ホールコーン 枝豆		野菜いっぱいドレッシング

1月 給食献立表

2024年度		滝川市教育委員会 学校運営課 1グループ（滝川第二・西・江部乙・東小学校/開西中学校）			
日(曜)	こんだて 献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
31(金) 節分献立	ごはん			米 強化米	
	かぼちゃ団子汁	豆腐	だいこん ごぼう にんじん	かぼちゃもち	みそ 煮干しだし
	豆腐ハンバーグ照り焼き風	豆腐ハンバーグ		三温糖 でん粉	醤油 料理酒 みりん
	ほうれん草のごましょうゆ炒め	さつまあげ	ほうれん草 もやし	ごま油 ごま	醤油
	黒糖大豆	黒糖大豆			

1月の平均栄養量(小学校) 607Kcal	たんぱく質 23.3g	脂質 18.8g	食塩 2.5g
1月の平均栄養量(中学校) 747Kcal	たんぱく質 28.1g	脂質 21.7g	食塩 3.2g

○牛乳は毎日つきます。 ○はしと給食シートは忘れずに持ってきてましょう。
○物資の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

パンは同じ工場で、卵、乳、小麦、大豆、くるみ、りんご、豚肉、米、ごま、魚介類、いちご、アーモンド、はちみつを含む製品を作っています。
うどん・ラーメンは同じ工場でそば粉・卵を含む製品を作っています。
ぎょうざ・シューマイは同じ工場で卵、乳、小麦、そば、大豆、いか、えび、かに、鮭、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、やまいも、米、ごま、魚介類、マンゴー、カシューナッツ、はちみつを含む製品を作っています。

今年のかぜを
ひきま宣言！

かせ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

かせをひかないように、白頃からかせの予防を心がけましょう。

かせをひいた時に
積極的にとりたい栄養素

かせをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品

たんすいかぶつ炭水化物を多く含む食品

ビタミンAを多く含む食品



肉、魚、卵など



米、めん、いもなど



レバー、にんじんなど