1月 給食献立表

2024年度

滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校）

日(曜)	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)	ソフトフランスパン チョコ大豆クリーム			ソフトフランスパン	
	コーンポタージュ	マーシャルピンス 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
16(木)	ごはん			米 強化米	
	白玉ぞう煮	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 白菜の煮びたし	ぶりのみそカツ		キャノーラ油	
		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			
	きんぴらごぼう		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)	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			
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	
29(水)	ごはん			米 強化米	
	タイピーエン ぎょうざ(中学2個)	えび いか うずらの卵 ぎょうざ	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
	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 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 2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校）

日(曜)	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 かぼちゃ団子汁 豆腐ハンバーグ照り焼き風 ほうれん草のごましょうゆ炒め 黒糖大豆	豆腐 豆腐ハンバーグ さつまあげ 黒糖大豆	だいこん ごぼう にんじん ほうれん草 もやし	米 強化米 かぼちゃもち 三温糖 でん粉 ごま油 ごま	みそ 煮干しだし 醤油 料理酒 みりん 醤油

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!

かぜ予防のポイント

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

かぜをひかないように、白頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に 積極的にとりたいたい栄養素

かぜ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

肉、魚、卵など

炭水化物 を多く含む食品

米、めん、いもなど

ビタミンA を多く含む食品

レバー、にんじんなど