

学校給食配膳表 小学校

令和8年1月分

<p>★除去食対応献立</p> <p>1月24日から30日は、全国学校給食週間です。 戦後に外国からの支援によって、戦争の間中断していた給食が再開されたのを記念して定められました。この機会に、学校給食の役割や、大切さについて考えてみましょう。</p>					
	1月12日（月）	1月13日（火）	1月14日（水）	1月15日（木）	1月16日（金）
成人の日	<p>にこ 煮込みハンバーグ</p> <p>ごはん</p>	<p>はるま 春巻き</p> <p>ごはん</p>	<p>フルーツババロア</p> <p>むぎ 麦ごはん</p>	<p>あじのフライ ボイルキャベツ ワスターソース</p> <p>ごはん</p>	
	<p>いわしの生姜煮 はくさいの付合わせ ポン酢しょうゆ</p> <p>ごはん</p>	<p>揚げぎょうざ</p> <p>ごはん</p>	<p>おひたし パワフルチーズ</p> <p>ごはん</p>	<p>★豆腐のかわりあげ ケチャップ</p> <p>むぎ 麦ごはん</p>	<p>えだまめサラダ ごまドレッシング</p> <p>パン</p>
1月19日（月）★そば米	1月20日（火）	1月21日（水）	1月22日（木）★たまご	1月23日（金）	
<p>さばのみそ煮</p> <p>ごはん</p>	<p>あつや 厚焼き卵</p> <p>ごはん</p>	<p>まめっこサラダ マヨネーズ</p> <p>ごはん</p>	<p>にく とり肉のねぎソースあえ</p> <p>むぎ 麦ごはん</p>	<p>スープ スパゲティ</p>	
1月26日（月）	1月27日（火）	1月28日（水）	1月29日（木）	1月30日（金）	
<p>ごもく 五目炒め</p> <p>ごはん</p>	<p>すきやき</p>	<p>チリソース煮</p>	<p>くしま 徳島たっぷり みそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>あつあ 厚揚げの そぼろ煮</p> <p>ごはん</p>	

日	8	9	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30
曜	木	金	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
Iヶ月 たんぱく質	610	649	601	643	658	621	602	610	626	649	620	688	640	644	681	594
kcal	26.2	27.8	22.5	21.8	22.6	24.5	23.9	19.3	24.4	27.7	25.1	27.0	28.2	25.0	25.7	24.2

中学年の栄養価です

学校給食配膳表

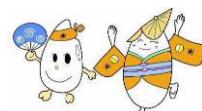
中学校

1月24日～30日は全国学校給食週間

★除去食対応献立

この期間は学校給食の意義や役割について、生徒や教職員、保護者の方や地域の方との理解を深め、関心を高めることを目的としています。

この機会に改めて給食の大切さについて考えてみましょう。



まいとう
米太郎

まいこ
米子

1月12日（月） 成人の日					1月13日（火）		1月14日（水）		1月15日（木） ★きんし卵		1月16日（金）	
さばのみぞ煮 はくさいの付合わせ ポン酢しょうゆ 豆乳プリンタルト	牛乳	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
れんこんのあわせ揚げ ★豚肉とうずら卵の野菜炒め	牛乳	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
1月19日（月） ★そば米	牛乳	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
さわらのすだち風味	牛乳	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
1月26日（月） ★うずら卵	牛乳	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
1月27日（火）	牛乳	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
1月28日（水）	牛乳	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
1月29日（木）	牛乳	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
1月30日（金） ★卵	牛乳	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	

1月8日（木）	ぶりのてり焼き 塩昆布あえ	いり黒豆 白玉雑煮	1月9日（金） ★きんし卵
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

日	8	9	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30
曜	木	金	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
エネルギー kcal	765	781	829	846	763	833	826	750	843	755	815	854	804	785	774	812
たんぱく質 g	33.0	33.5	28.6	36.1	24.9	32.5	28.5	24.9	32.1	27.8	25.2	30.6	33.7	26.8	32.9	27.1