



1月 学校給食予定献立表



古河市立古河第一小学校

令和4年

日	こんだてめい	おもなざりようめい			※栄養成分 たんぱく質 エネルギー
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをじとのえるのもとになる	
11 (火)	みそにこみうどん(ソフトめん みそにこみうどんじる) 牛乳	ソフトめん あぶら	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	だいこん にんじん はくさい ねぶかねぎ にんにく	622 24.7 3.0
	ちくわのいそべあげ 児童②、職員③	てんぷらこ あぶら	ちくわ あおき		
	ほうれんそうサラダ	ごま ごまあぶら さとう	ハム たまご	ほうれんそう キャベツ	
12 (水)	ごはん 牛乳 さんまのにつけ	ごはん さとう	牛乳 さんま	しょうが	673 24.7 2.2
	こうはくなます	ごま さとう		だいこん にんじん	
	しらたまごうに だいだいのムース	さといも しらたま	とりにく たまご どうにゆう	だいこん にんじん みつば だいたい	
13 (木)	チキントマトカレーライス(おぎごはん チキントマトカレー)	おぎごはん じゃがいも あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく りんご	715 18.4 2.5
	牛乳 フレンチサラダ	さとう あぶら	牛乳 たまご	キャベツ にんじん どうもろこし	
	ナタデココヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト なまクリーム	もも パインアップル みかん ナタデココ	
14 (金)	アップルパン 牛乳 オムレツデミグラスソース	アップルパン あぶら	牛乳 たまご	たまねぎ	615 20.7 2.7
	ブロッコリーサラダ	さとう あぶら		ブロッコリー キャベツ にんじん	
	ミネストローネ いちご	じゃがいも マカロニ オリーブゆ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく トマト いちご	
17 (月)	ごはん 牛乳 きびなごかりフライ児童②、職員③	ごはん じゃがいも てんぷん あぶら	牛乳 きびなご		641 24.0 2.0
	いそのかおりあえ	さとう	とりにく のり	こまつな もやし にんじん	
	すきやきに	さとう あぶら	ぎゅうにく どうふ	しらたき ねぶかねぎ はくさい えのきたけ	
18 (火)	しょうゆラーメン(ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ)	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく なた	しょうが にんにく にんじん もやし ねぶかねぎ メンマ	644 22.6 3.1
	牛乳 ひどちにくまん1~3年①、4~6年・職員②	こむぎこ さとう あぶら	牛乳 ぶたにく	たまねぎ ねぶかねぎ しょうが しいたけ	
	ポテトサラダ	じゃがいも		きゅうり にんじん	
19 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ	ごはん パンこ さとう てんぷん	牛乳 とりにく たまご	だいこん たまねぎ	631 23.1 2.8
	ほうれんそうのごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう にんじん	
	どうふのみそしる みかん		わかめ どうふ	にんじん ねぶかねぎ みかん	
20 (木)	ごはん 牛乳 あつやきたまご	ごはん さとう	牛乳 たまご		684 24.1 1.8
	ごぼうとれんこんのサラダ	あぶら さとう ごま	たまご	ごぼう れんこん どうもろこし	
	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき	
21 (金)	ミルクパン 牛乳 コーングラタン	ミルクパン マカロニ バター さとう	牛乳 とりにく なまクリーム	どうもろこし たまねぎ パセリ	687 24.1 2.3
	キャベツとベーコンのコンソメスープ	あぶら	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	
	りんごゼリーあえ	さとう		りんご ナタデココ	



1月24日から1月30日までは「全国学校給食週間」です。



24 (月)	【学校給食の始まり...明治22年】				667 26.6 2.6
	ごはん あじつけのり 牛乳 さけのしおやき	ごはん	牛乳 のり さけ		
	しおこんぶのつけもの		こんぶ	きゅうり きゃべつ	
	すいとんじる フルーツゼリー	こむぎこ てんぷん あぶら さとう	とりにく	こまつな だいこん にんじん ねぶかねぎ ごぼう りんごかじゅう もも かじゅう みかんかじゅう	
25 (火)	【ソフトめんの登場...昭和40年代の給食】				699 29.8 2.5
	ミートソースソフトめん(ソフトめん ミートソース) 牛乳	ソフトめん オリーブゆ こむぎこ さとう	ぶたにく だいたい チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん トマト	
	いかナゲット②	あぶら さとう こむぎこ	いか たかうお だいたい		
	まめサラダ パインアップル		だいたい まぐろ	キャベツ どうもろこし えだまめ パインアップル	
26 (水)	【茨城県の味】				679 25.6 2.7
	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき	ごはん さとう てんぷん	牛乳 ぶり	しょうが	
	にあい	あぶら さとう ごま	あぶらあげ	れんこん にんじん ごぼう しいたけ しらたき	
	さつまじる	さつまいも	とりにく	だいこん にんじん ねぶかねぎ	
27 (木)	【米飯給食の始まり...昭和60年代の給食】				690 27.9 2.3
	ビビンバ(ごはん とりそぼろ ナムル) 牛乳	ごはん さとう ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく だいたい	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん	
	わかめスープ		どうふ わかめ	たまねぎ	
	ミニエクレア	こむぎこ さとう チョコレート	たまご だっしふんにゆう		
28 (金)	【給食の再開...昭和20年代の給食】				729 21.3 2.3
	コッペパン いちごジャム 牛乳	コッペパン いちごジャム パンこ じゃがいも さとう はちみつ	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん	
	カレーコロッケ マカロニサラダ	じゃがいも さとう パンこ はちみつ あぶら マカロニ	ぶたにく	たまねぎ きゅうり にんじん	
	キャベツたっぷりミルクスープ	じゃがいも バター	ベーコン 牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ	
31 (月)	ごはん はっこうにゆう とりにくのレモンに	ごはん てんぷん さとう あぶら	とりにく だっしふんにゆう	マスカット レモン	636 24.0 2.5
	いろどりひじきに	さとう あぶら	ひじき さつまあげ	にんじん えだまめ どうもろこし	
	こまつなどうふのみそしる		どうふ あぶらあげ	こまつな にんじん ねぶかねぎ	

物質の都合により献立の内容が変更になることがあります。使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。