



令和6年



学校給食予定献立表

幸手市立長倉小学校

日	曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	熱量(kcal)
			エネルギーになる	血・骨・肉になる	体の調子をよくする		たんぱく質(g)
2	月	やきにくチャーハン	こめ むぎ だいずあぶら さとう	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん ねぎ	ガラスープ しょうゆ さけ	618
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	しお こしょう オイスターソース	
		てつカルまんじゅう	だいずあぶら	てつカルまんじゅう			
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング		とうもろこし キャベツ もやし		
		トックいりかんこくふうスープ	トック ごまあぶら かたくりこ	とりこ	にんじん だいこん たら ねぎ	しょうゆ しお とりガラ	
3	火	フラワーパン	フラワーパン				614
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		マカロニグラタン	マカロニ こむぎこ バター	とりこ ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	たまねぎ	しお こしょう	
		チンゲンサイのいためもの	だいずあぶら		にんじん チンゲンサイ もやし	しお こしょう ちゅうかだし	
		てづくりのくだんごスープ	かたくりこ	とりこ とうふ	しょうが ねぎ だいこん はくさい	さけ しょうゆ みりん しお こしょう とりガラ	
4	水	けんちんうどん	じごなうどん ごまあぶら さとも	とりこ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう	しょうゆ みりん しお	654
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	こんにやく ねぎ	かつおぶし	
		ちくわのてんぷら	こむぎこ だいずあぶら	ちくわ たまご			
		こまつなのごまあえ	ごま さとう		にんじん こまつな もやし	しょうゆ	
5	木	カレーライス	こめ むぎ だいずあぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく チーズ スキムミルク	しょうが にんにく にんじん	ウスターソース カレーこ	654
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	たまねぎ	ケチャップ	
		ツナサラダ	ごまあぶら さとう ごま	ツナ	キャベツ だいこん にんじん	しょうゆ す	
					こまつな		
6	金	ごはん	こめ むぎ				627
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		れんこんハンバーグ	パンこ さとう かたくりこ	ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ れんこん	しお こしょう しょうゆ さけ	
		キャベツとコーンのソテー	だいずあぶら		キャベツ とうもろこし	しお こしょう コンソメ	
		ごまみそ	さつまいも	こうやどろふ みそ	にんじん だいこん たまねぎ	にぼし	
9	月	わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめごはんのもと			619
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりとレバーのかりんあげ	かたくりこ だいずあぶら さとう	とりこ		さけ しょうゆ みりん	
		ブロッコリーソテー	だいずあぶら	ぶたレバーあじつけ			
		だいこんのみそ		とうふ あぶらあげ みそ	ブロッコリー	しお こしょう コンソメ	
10	火	キャラメルあげパン	こめこいりパン だいずあぶら			キャラメル	610
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		キッシュオムレツ	だいずあぶら	ハム チーズ たまご	たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう	
		ポトフ	じゃがいも	とりこ	にんじん たまねぎ はくさい	ワイン しお こしょう とりガラ	
11	水	ごはん	こめ むぎ				603
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのねぎみそやき	さとう	さば みそ	しょうが ねぎ	みりん しょうゆ さけ	
		きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	ちくわ	ごぼう にんじん さやいんげん	さけ しょうゆ みりん	
		のっぺいじる	さとも かたくりこ	とりこ とうふ	にんじん だいこん こんにやく	さけ しょうゆ しお みりん かつおぶし	
12	木	とりことうまにどん	こめ むぎ だいずあぶら さとう かたくりこ	とりこ なるとう うずらたまご	しょうが にんじん キャベツ	しょうゆ さけ ちゅうかだし	648
		ジョア		ジョア	たまねぎ		
		スンドゥブスープ	ごまあぶら	ぶたにく とうふ	にんにく しょうが たまねぎ	さけ コチジャン しょうゆ	
		ポテトアップルパイ	さつまいも はるさめかわ だいずあぶら さとう	みそ	はくさい たら はくさいキムチ	とりガラ	
					りんご ほしぶどう レモン	シナモン	
13	金	ごはん	こめ むぎ				607
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		わふうボークピカタ	パンこ	ぶたにく たまご	ねぎ	しょうゆ さけ	
		ひじきのいために	だいずあぶら さとう	だいず さつまあげ ひじき	にんじん しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん	
		あつあげのみそ		あつあげ みそ	にんじん だいこん たまねぎ	にぼし	
16	月	ごはん / ヨーグルト	こめ むぎ	ヨーグルト			667
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりこからあげ	かたくりこ だいずあぶら	とりこ	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	
		ほうれんそうのソテー	だいずあぶら		ほうれんそう もやし とうもろこし	しお こしょう コンソメ	
		けんちんじる	さとも	ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	しょうゆ しお みりん かつおぶし	
17	火	しょくいくのひ ぎふけん	こめ むぎ だいずあぶら	とりこ いらたまご	しょうが にんじん えだまめ	しょうゆ さけ みりん	632
		ゆうぜんごはん	さとう				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さけのあかねやき	マヨネーズ	さけ	にんじん	しお こしょう	
		こまつなともやしのおひたし			こまつな もやし	しょうゆ みりん にぼし	
18	水	すったてじる		だいず あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ かぼちゃ ねぎ	にぼし	28.8
		ぎょうじしょく クリスマス	スパゲッティ だいずあぶら	ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん	ワイン ケチャップ こしょう	
		スパゲッティボロネーゼ	さとう		マッシュルーム トマト	ウスターソース コンソメ しお	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		おほしさまのコーンシチュー	だいずあぶら じゃがいも バター 小麦粉	とりこ ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ とうもろこし	しお こしょう とりガラ	

※ 行事や材料の都合により変更する場合もありますのでご了承ください。
 ※ 献立名で□で囲んであるものはかみかみメニューの一つです。

18日のコーンシチューには、何枚かお星さまの形にした「にんじん」が入っています。だれがお星さまのにんじんを食べられるでしょうか。残さずきれいに配ると、食缶の底に見つかるかもしれませんよ。楽しみながら、おいしくいただきましょう。





食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は岐阜県のメニュー「友禅ご飯」と「すったて汁」です。
 友禅ご飯は、食材が友禅染のように彩りがきれいなそばろご飯のことです。にんじんの赤、卵の黄色、枝豆の緑色が、色鮮やかです。岐阜県の学校給食で人気のメニューだそうです。
 すったて汁は、飛騨地方の白川村の郷土料理です。ゆでた大豆をすり鉢や石臼などですりつぶして入れるお味噌汁のことをいいます。白川村では、お祝い事に食べられるそうです。



友禅ご飯の具

材料 (給食の分量×4人分)

炒め油	2g (小さじ1/2)
生姜	2g (すりおろす)
鶏ひき肉	80g
にんじん	30g (せん切り)
むき枝豆	20g
しょうゆ	12g (小さじ2)
みりん	4g (小さじ2/3)
砂糖	8g (大さじ1弱)
炒り卵	60g
ごはん	適量

作り方

- ①生姜はすりおろし、人参はせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、生姜・ひき肉を炒め、調味料を入れる。
- ③人参を加えてさらに炒め、人参がやわらかくなったら、むき枝豆を加えて仕上げる。
- ④炒り卵を作る。
- ⑤炒めた具と炒り卵をご飯に混ぜ合わせる。

食事前の手洗いでかぜ予防!

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとて多いといわれます。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。

効果的な手洗い



親指をつかみ、ねじるように洗う



指を組んで指の間を洗う



ねこの手にして、指先を洗う



手の甲も洗う



手首もねじるように洗う



流水でよく洗い流す



清潔なハンカチでよくふきとる



はい、きれい!