1月　こんだてひょう

【今月の栄養価】　　（基準値）
エネルギー　＝６３１Ｋｃａｌ　（６５０Ｋｃａｌ）
たんぱくしつ　＝２３．７ｇ　（２１．１ｇ～３２．５ｇ）
ししつ　＝１８．１ｇ　（１４．４ｇ～２１．６ｇ）

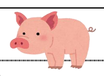
＊栄養価（基準値）は、小学校３・４年生の数値です。
中学生は、この約１．３倍になります。

令和6年　12月25日

弟子屈町学校給食センター

日 曜日	こんだてめい しゅしょく	ふくしょく	黄のなかま 熱や力のもとになるもの	赤のなかま 血や肉や骨になるもの	緑のなかま 体の調子を整えるもの
15　日	ごはん	ハヤシライス	こめ　いも・ハヤシルウ・バター・さとう	ぶたにく	★　★ たまねぎ･にんじん・しいたけ・トマトピューレ・グリンピース
				牛乳	
水　曜		はちみつレモンゼリー	さとう・はちみつ		レモン
16　日	ごはん	サーモンフライ	こめ　こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう・パンこ	サーモン（カラフトマス）・だいず	しょうが
		ほうれんそうともやしのおひたし		かつお　牛乳	ほうれんそう・もやし・しめじ
木　曜		みそしる（ﾀﾞｲｺﾝ）		あげ	だいこん・にんじん
17　日	ラーメン	しおやさいラーメン	ラーメン・ごまあぶら・ごま	ぶたにく･とりにく	★ はくさい・ながねぎ・もやし・コーン・たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・たけのこ
				牛乳	
金　曜		フルーツヨーグルトあえ	なまクリーム・さとう	ヨーグルト	みかん・パイナップル・もも・バナナ
20　日	ごはん	さばのしょうがに	こめ　さとう	さば	しょうが
		だいこんときゅうりのそくせきづけ		かつお　牛乳	だいこん・きゅうり・しょうが・レモン
月　曜		いなかじる	いも	★ とうふ	ながねぎ･にんじん･ごぼう・つきこんにゃく
21　日	コッペスライス	えびすかぼちゃコロッケ	こむぎこ　さとう・こむぎこ・ぱんこ・あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・だいず	かぼちゃ・パプリカ
		はくさいのスープ		とりにく・ベーコン　牛乳	★ はくさい・にんじん・しいたけ
火　曜		パイナップルジャム	さとう・コーンスターチ		パイナップル
22　日	ごはん	ポークカレー	こめ　いも・バター・さとう・カレールー・ハヤシルウ	ぶたにく	★ たまねぎ･にんじん・にんにく・りんご
				牛乳	
水　曜		サワーキャベツ	さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・レモン
23　日	ごはん	だいこんとぶたにくのにもの	こめ　さとう・あぶら	ぶたにく	ながねぎ・だいこん・しょうが
		もやしのサラダ（みそ・マヨネーズ）	マヨネーズ・ごま	とりにく　牛乳	もやし・きゅうり・にんじん
木　曜		みそしる（ﾜｶﾒ）		★ わかめ・とうふ	ながねぎ
24　日	スパゲッティ	スパゲッティミートソース	スパゲッティ・バター・さとう・あぶら	ぶたにく・だいず	★ たまねぎ・にんじん・グリンピース・にんにく・トマト
				牛乳	
金　曜		豆乳パンナコッタ　いちごソース	さとう・あぶら・みずあめ・でんぷん	とうにゅう	いちご・りんご
27　日	ごはん	ぎょうざ(２コ)	こめ　でんぷん・さとう・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・とりにく・だいず	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが
		はるさめサラダ	はるさめ・ごまあぶら・さとう	とりにく　牛乳	きゅうり・にんじん
月　曜		たまごスープ		たまご・とりにく	★ にんじん・こまつな・しいたけ・ながねぎ
28　日	ミルクロールパン	ミートローフ・デミグラスソース	こむぎこ　パンこ・ハヤシルウ・さとう・バター	ぶたにく・とうふ・たまご	★ たまねぎ・グリーンピース・しょうが・しめじ
		マカロニスープ	マカロニ	ベーコン　牛乳	★ たまねぎ・にんじん
火　曜		ブルーベリージャム	さとう・みずあめ		ブルーベリー
29　日	ごはん	にこみにくどん	こめ　さとう	★ ぶたにく（てしかがポーク）	★ たまねぎ・つきこんにゃく・しょうが
		さんしょくやさいのごまあえ	ごま・さとう	★ 牛乳（おっぱいミルク）	はくさい・にんじん・こまつな
水　曜		みそしる（とうふ･ねぎ）		★ とうふ・あげ	ながねぎ
30　日	ごはん	タラざんぎ	こめ　でんぷん・みずあめ・さとう・こくとう・ごまあぶら	たら	しょうが・にんにく
		こまつなともやしのおひたし		かつお　牛乳	こまつな・もやし・しめじ
木　曜		しらたまぞうに	しらたまもち	とりにく	★ にんじん・だいこん・ごぼう・しいたけ
31　日	うどん	みそキムチうどん	うどん	ぶたにく・あぶらあげ	★ ながねぎ･はくさい・にんじん･ごぼう・しいたけ・にんにく・しめじ・しょうが
				牛乳	
金　曜		れいとうりんご	さとう		りんご

＊都合により献立・材料等が変更になることがありますので、ご了承ください。
＊牛乳は毎日つきます。
★印は弟子屈産または弟子屈でつくられた食べ物です。



おなか食育劇場 ごっくん

鏡開き

鏡もちをおいしく食べて
今年１年、元気にすごしましょう！

お正月の食べもの 言葉パズル

下の絵は、お正月に関係する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならびかえて、○○○に入る名前を書きましょう。

消し方のルール
- タテは上から下へ
- ヨコは左から右へ
- ナナメは　どの方向へも

例

お		く	
し	く		に
る		ら	
こ	た	こ	

る	か	ず	の	こ
こ	に	く	た	れ
ぞ	ぶ	ろ	か	ん
う	か	ま	ぼ	こ
に	し	め	き	ん

ヒント：お正月のあそび

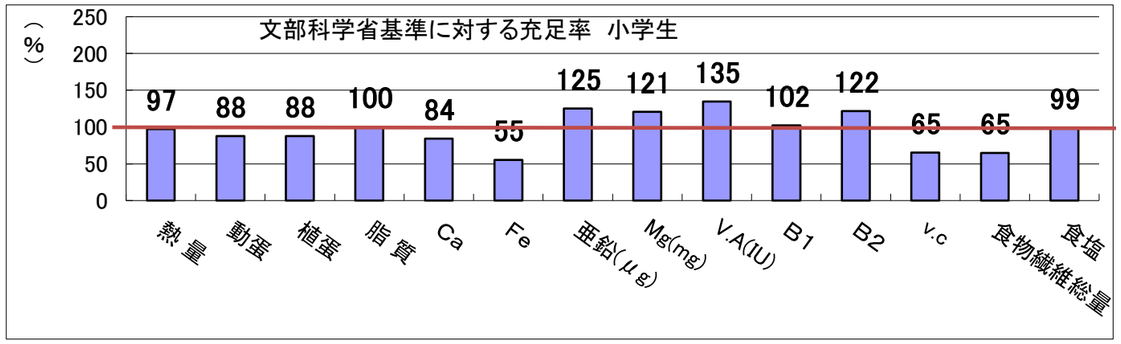
○　○　○

こたえ：かがみ

弟子屈町学校給食　　1月

平均摂取量及び充足率(小学生)

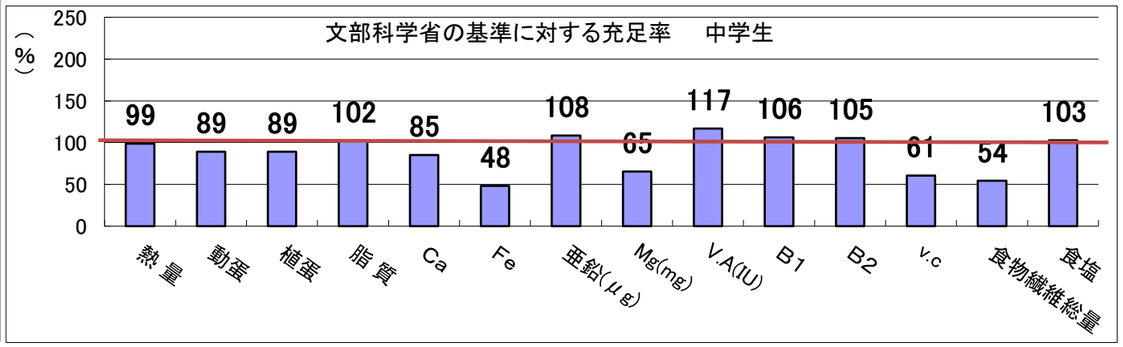
1日平均食数		熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ｃａ(mg)	Ｆｅ(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	97	88	88	100	84	55	125
267 食	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	631	14.9	8.8	18.1	295	1.7	2.5
137.3 円		Mg(mg)	V.A(μgRE)	Ｂ１(mg)	Ｂ２(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	充足率	121	135	102	122	65	65	99
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	60	269	0.41	0.49	16	2.9	2.0



弟子屈町学校給食　　1月

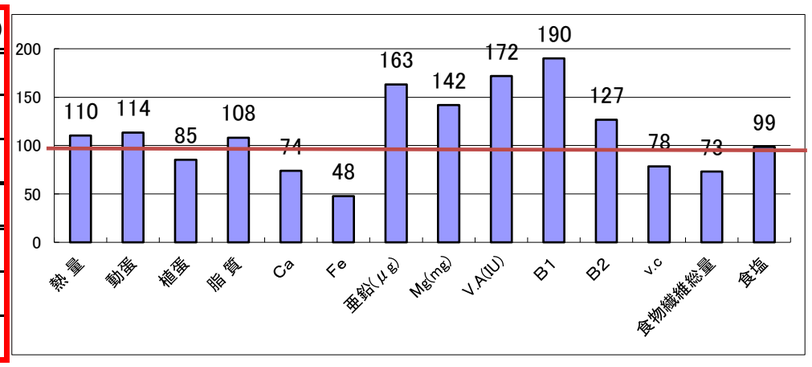
平均摂取量及び充足率(中学生)

1日平均食数		熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ｃａ(mg)	Ｆｅ(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	99	89	89	102	85	48	108
216 食	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	821	19.4	11.4	23.5	383	2.2	3.3
178.5 円		Mg(mg)	V.A(μgRE)	Ｂ１(mg)	Ｂ２(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	充足率	65	117	106	105	61	54	103
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	78	350.00	0.53	0.63	21.2	3.8	2.6



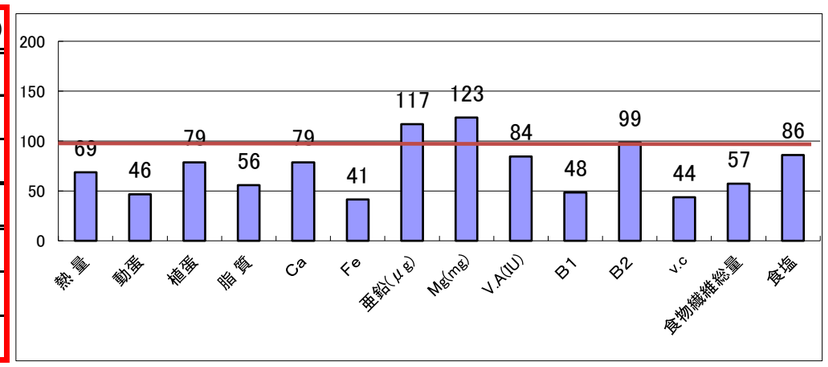
	献立名	489 食	
1月15日水曜日	ぎゅうにゅう ハヤシライス はちみつレモンゼリー	812 kcal タンパク質 27.8 g 脂質 19.5 g 数量 単位	小学生食数 267 中学生・高校 222 12月11日 106

	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	812	19	8.5	19.5	259	1.43	3.26
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	110	114	85	108	74	48	163
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	71	343.9	0.8	0.5	19.6	3.3	2.0
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	142	172	190	127	78	73	99



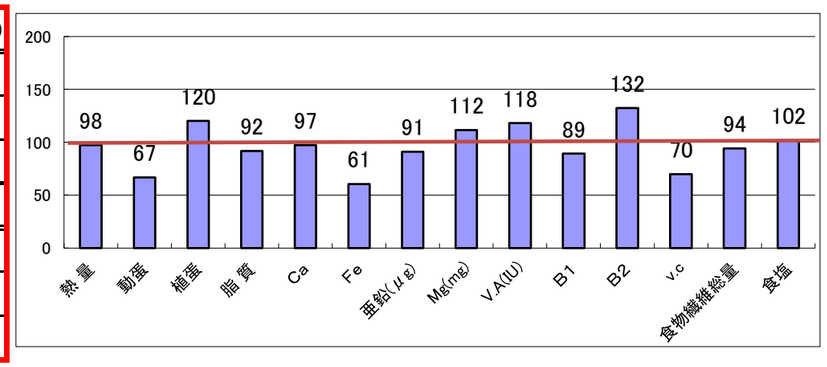
	献立名	488 食	
1月16日木曜日	ぎゅうにゅう ごはん お浸し（ほうれん草・もやし） 味噌汁（大根）４ サーモンフライ	555 kcal タンパク質 23.4 g 脂質 13.8 g 数量 単位	小学生食数 264 中学生・高校 224 12月11日 82

	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	555	16	7.9	13.8	275	1.24	2.34
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	69	46	79	56	79	41	117
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	62	168.7	0.2	0.4	10.9	2.6	1.7
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	123	84	48	99	44	57	86



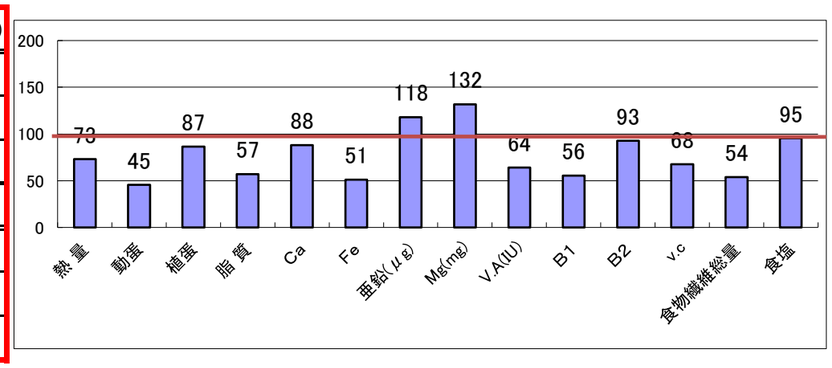
	献立名	493 食	
1月17日金曜日	ぎゅうにゅう 塩野菜ラーメン ヨーグルトあえ　２	634 kcal タンパク質 23.4 g 脂質 16.6 g 数量 単位	小学生食数 271 中学生・高校 222 12月11日 226

	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	634	11	12.0	16.6	341	1.82	1.82
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	98	67	120	92	97	61	91
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	56	236.3	0.4	0.5	17.5	4.2	2.0
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	112	118	89	132	70	94	102



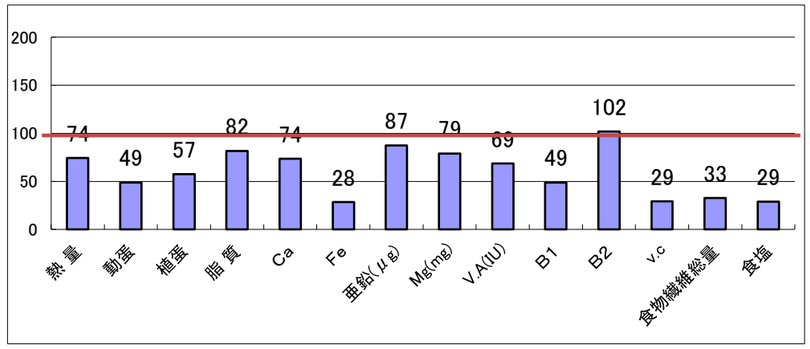
	献立名	489 食	
1月20日月曜日	ぎゅうにゅう ごはん 田舎汁 大根ときゅうりのそくせき漬け さばの生姜煮	623 kcal タンパク質 23.5 g 脂質 20.8 g 数量 単位	小学生食数 265 中学生・高校 224 12月11日 102

	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	623	15	8.7	20.8	308	1.53	2.36
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	73	45	87	57	88	51	118
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	66	128.1	0.2	0.4	17.0	2.4	1.9
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	132	64	56	93	68	54	95



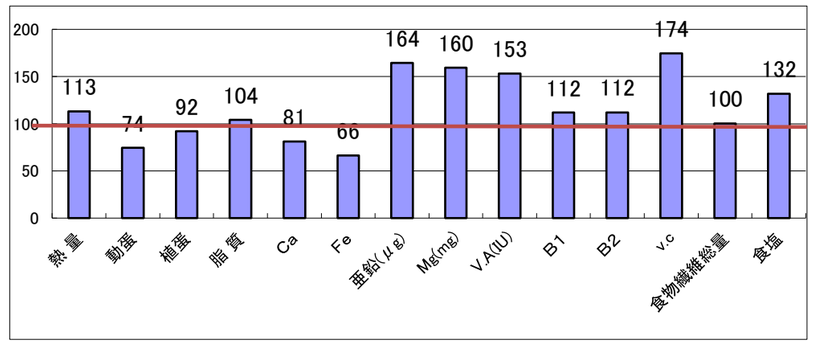
	献立名	486 食	
1月21日火曜日	ぎゅうにゅう	587 kcal	小学生食数
	コッペスライス	タンパク質	263
	白菜のスープ	16.7 g	中学生・高校
	パイナップルジャム	脂質	223
	えびすかぼちゃコロッケ	16.1 g	12月11日
		数 量 単位	153

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	587	8	8.4	16.1	257	0.85	1.75
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	74	49	57	82	74	28	87
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	39	137.1	0.2	0.4	7.3	1.5	0.6
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	79	69	49	102	29	33	29



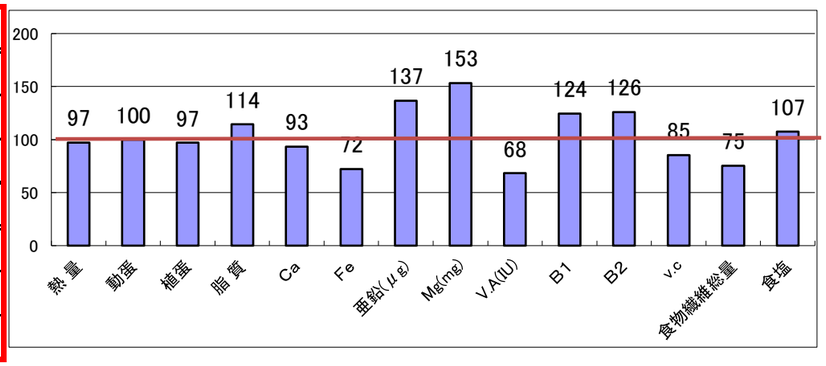
	献立名	474 食	
1月22日水曜日	ぎゅうにゅう	735 kcal	小学生食数
	ポークカレー	タンパク質	268
	サワーキャベツ	21.8 g	中学生・高校
		脂質	206
		18.7 g	12月11日
		数 量 単位	102

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	735	13	9.2	18.7	284	1.99	3.29
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	113	74	92	104	81	66	164
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	80	306.2	0.4	0.4	43.6	4.5	2.6
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	160	153	112	112	174	100	132



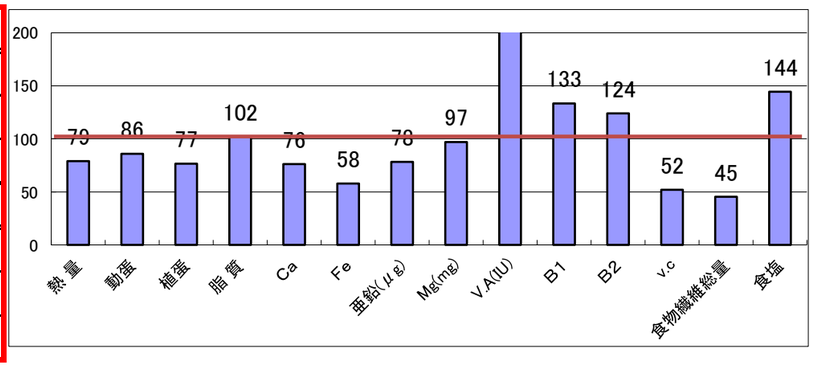
	献立名	475 食	
1月23日木曜日	ぎゅうにゅう	632 kcal	小学生食数
	ごはん	タンパク質	267
	大根と豚肉の煮物	26.7 g	中学生・高校
	もやしのサラダ（味噌マヨネーズ）	脂質	208
	わかめの味噌汁	20.6 g	12月11日
		数 量 単位	154

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	632	17	9.7	20.6	327	2.17	2.73
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	97	100	97	114	93	72	137
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	77	136.6	0.5	0.5	21.3	3.4	2.1
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	153	68	124	126	85	75	107

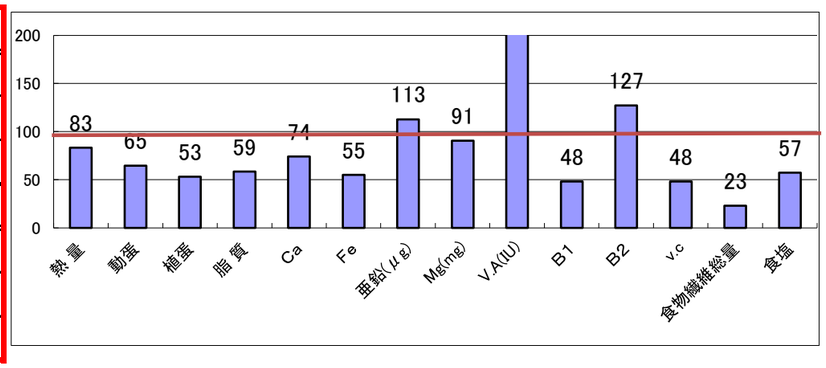


	献立名	493 食	
1月24日金曜日	ぎゅうにゅう	554 kcal	小学生食数
	スパゲッティミートソース	タンパク質	270
	豆乳パンナコッタ	22.3 g	中学生・高校
		脂質	223
		19.3 g	12月11日
		数 量 単位	139

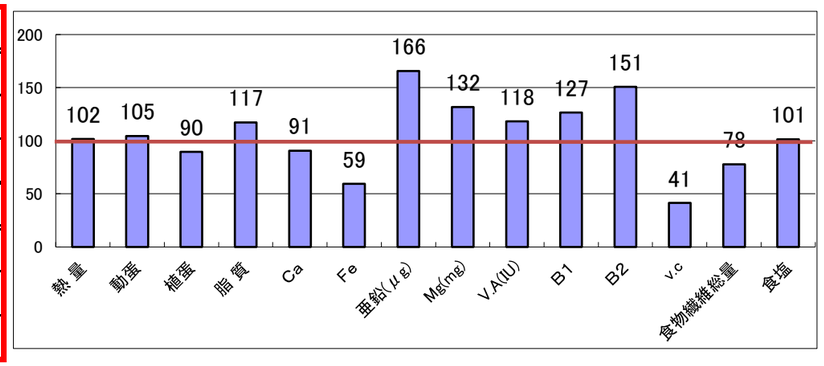
	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	554	15	7.7	19.3	266	1.74	1.56
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	79	86	77	102	76	58	78
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	49	606.9	0.5	0.5	13.0	2.0	2.9
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	97	303	133	124	52	45	144



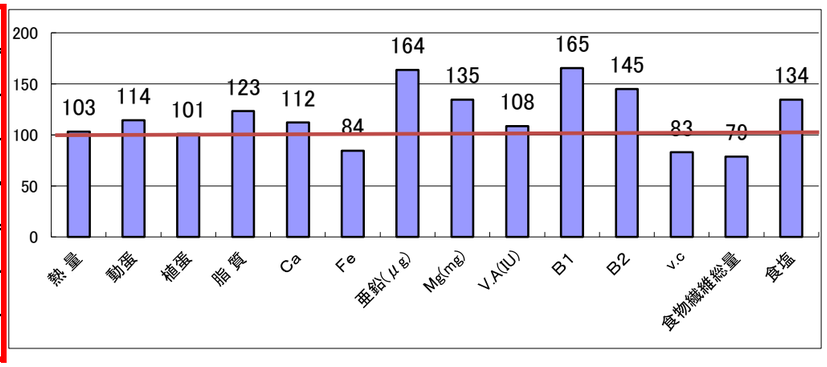
	献立名	465 食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
1月	ぎゅうにゅう	638 kcal	小学生食数	摂取量	638	14	5.3	14.8	260	1.65	2.26
27	ごはん	タンパク質	268	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
日	春雨サラダ	19.3 g	中学生・高校	充足率(%)	83	65	53	59	74	55	113
月	たまごスープ	脂質	197		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
曜	ぎょうざ（2こ）	14.8 g	12月11日	摂取量	45	492.0	0.2	0.5	12.0	1.0	1.1
日		数　量 単位	130	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	91	246	48	127	48	23	57



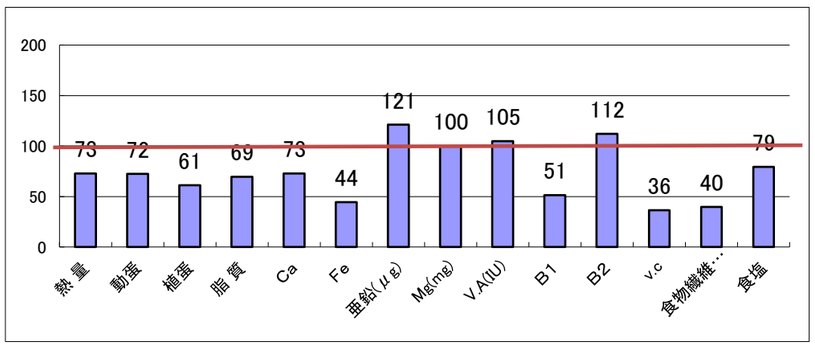
	献立名	493 食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
1月	ぎゅうにゅう	661 kcal	小学生食数	摂取量	661	18	9.0	21.1	317	1.78	3.31
28	ミルクロールパン	タンパク質	268	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
日	ミートローフ　デミグラスソース	26.7 g	中学生・高校	充足率(%)	102	105	90	117	91	59	166
火	マカロニスープ	脂質	225		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
曜	ブルーベリージャム	21.1 g	12月11日	摂取量	66	236.8	0.5	0.6	10.4	3.5	2.0
日		数　量 単位	168	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	132	118	127	151	41	78	101

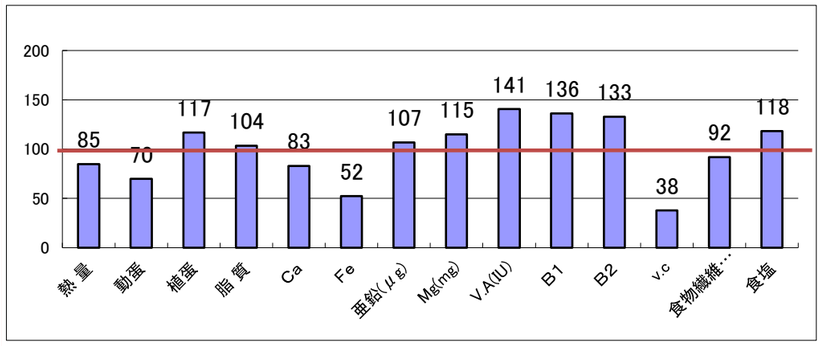


	献立名	492 食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
1月	ぎゅうにゅう	670 kcal	小学生食数	摂取量	670	19	10.1	22.2	392	2.53	3.27
29	煮込み肉丼	タンパク質	269	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
日	三色野菜の胡麻和え	29.6 g	中学生・高校	充足率(%)	103	114	101	123	112	84	164
水	味噌汁（豆腐･葱）	脂質	223		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
曜		22.2 g	12月11日	摂取量	67	216.9	0.7	0.6	20.7	3.5	2.7
日		数　量 単位	177	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	135	108	165	145	83	79	134



	献立名	478 食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
1月	ぎゅうにゅう	527 kcal	小学生食数	摂取量	527	18	6.1	12.8	255	1.33	2.42
30	ごはん	タンパク質	268	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
日	お浸し（小松菜・もやし）	23.6 g	中学生・高校	充足率(%)	73	72	61	69	73	44	121
木	白玉雑煮	脂質	210		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
曜	タラザンギ	12.8 g	12月13日	摂取量	50	209.4	0.2	0.4	9.1	1.8	1.6
日		数　量 単位	101	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	100	105	51	112	36	40	79



	献　立　名	468 食	
1月 31 日 金 曜 日	ぎゅうにゅう 味噌キムチうどん 冷凍りんご	580 kcal タンパク質 23.6 g 脂質 18.6 g 数　量 単位	小学生食数 269 中学生・高校 199 12月13日 144

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	580	12	11.7	18.6	290	1.57	2.14
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	85	70	117	104	83	52	107
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	57	281.2	0.5	0.5	9.5	4.1	2.4
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	115	141	136	133	38	92	118