1月予定献立表

令和7年1月　池田町学校給食センター

日	曜日					
		年が明けてはじめての給食♪ 新年をお祝いする正月料理に ちなんだ献立です。**おもちはよくかんで食べましょう！**	**2025年もよろしくお願いします♪**			
15	水	**青菜ごはん** 米　強化米　麦 菜飯の素	**お雑煮風** もち　いももち　ちくわ ごぼう　干椎茸　油揚げ　豚肉 削り節　昆布　醤油　みりん	**松風焼き** 鶏肉　鶏卵　長葱　パン粉 生姜　砂糖　醤油　味噌　みりん 酒　ごま　かつおエキス	**紅白なます** 大根　人参 砂糖　酢 かつおエキス	牛乳
16	木	**塩ラーメン**　✨新メニュー✨ 豚肉　**玉葱**　コーン　人参　長葱　白菜　もやし　メンマ わかめ　塩ラーメンスープ（一部に豚肉・大豆を含む）　生姜 にんにく　鶏ガラ　削り節　ラード　ごま油　ラーメン			**地恵贈さんのいも団子を使ったごまあんかけ(小1個・中2個)** ねりあんは無償提供でいただきました✨ **いも団子**　サラダ油 ごま　ねりあん　牛乳	牛乳
17	金	**ビビンバ** 米　強化米　酒　醤油　豚肉　焼き豆腐　メンマ　干椎茸　長葱 生姜　にんにく　サラダ油　砂糖　みりん　ごま油　豆板醤 人参　ほうれん草　もやし　ごま　酢	**たけのこのスープ** たけのこ　**ベーコン**　きくらげ コンソメ　醤油　鶏ガラ スープストック　**玉葱**　人参	**ヨーグルト** ヨーグルト		牛乳
20	月	池田町役場 情報防災係から いただきます♫ **アルファ米田舎ごはん** （米　しめじ　人参　たけのこ　椎茸 なめこ　きくらげ　わらび　食塩 植物油脂　砂糖　鰹節エキス　他）	**白菜と油揚げの味噌汁** 白菜　油揚げ　味噌 削り節　昆布	**鶏肉の香味焼き** 鶏肉　**玉葱**　人参　にんにく　生姜 醤油　みりん　砂糖　酒　味噌 ケチャップ　ウスターソース　サラダ油	**大根の梅和え** 大根　きゅうり　梅ご飯の素 砂糖　醤油　酢　みりん	牛乳
21	火	**揚げパン　きな粉** （小麦粉　砂糖　鶏卵　イースト ショートニング　脱脂粉乳　他） サラダ油　砂糖　きな粉	**もやしとベーコンのスープ** もやし　**ベーコン** **玉葱**　コンソメ	**ポークビーンズ** 豚肉　にんにく　**じゃがいも**　**玉葱** 人参　**大豆**　粉チーズ　サラダ油 ケチャップ　トマト缶 ウスターソース　砂糖	**ごぼうサラダ** ごぼう　きゅうり　人参　コーン 砂糖　酢　醤油　サラダ油　ごま エッグケアマヨネーズ（卵不使用）	牛乳
22	水	ソウルフードを巡る旅 第九弾☆滝川市 **ごはん** 米　強化米	**豆腐とふのりの味噌汁** 池田中学校からいただいた ワインを使います♪ 豆腐　ふのり 味噌　削り節　昆布	**ジンギスカン** 味付きラム肉（一部に小麦・大豆・ごま・ りんご・オレンジを含む）生姜　にんにく みりん　醤油　**玉葱**　人参　ピーマン　キャベツ もやし　サラダ油　りんごジュース　砂糖 ウスターソース　ケチャップ　**まちびと木楢**	滝川はりんごの 産地でもあります！！ **りんご** りんご	牛乳
23	木	**きつねうどん** 豚肉　干椎茸　ちくわ　長葱　油揚げ　醤油　酒 みりん　削り節　鶏ガラ　うどん	✨新メニュー✨ **かしわ天** （鶏肉　天ぷらミックス　植物油 食塩　こしょう　一部に小麦・ 大豆・鶏肉を含む）サラダ油	**もやしとにらの和え物** もやし　にら　ハム 砂糖　醤油　ごま油　ごま		牛乳
		1/24 ～ 1/30 は 全国学校給食週間です。昔の給食や、池田小学校3年生が育てたもち米などが登場します♪ お楽しみに☆				
24	金	明治時代の給食を 再現しました！ **塩むすび** 米　強化米	**麩と長葱の味噌汁** 長葱　豆麩　味噌 削り節　昆布	**焼き魚　さば** さば	**はりはり漬け** 切干大根　ひじき　人参 砂糖　酢　醤油　ごま　生姜	牛乳
27	月	昭和50年代の給食を 再現しました！ **チキンカレー** 米　強化米　麦　**じゃがいも**　**玉葱**　人参　鶏肉　サラダ油　チーズ　ケチャップ ウスターソース　生姜　にんにく　砂糖　カレー粉　スープストック　カレールウ （一部に乳・小麦・豚肉・大豆・りんご・鶏肉・バナナを含む）			**マカロニサラダ** マカロニ　**玉葱**　きゅうり キャベツ　酢　醤油　サラダ油 エッグケアマヨネーズ（卵不使用）	牛乳
28	火	昭和30年代の給食を 再現しました！ **黒糖パン** （小麦粉　黒糖　食塩　鶏卵 脱脂粉乳　イースト ショートニング　マーガリン）	池田中学校からいただいた ワインを使います♪ **トマト味シチュー** **金時豆**　**じゃがいも**　**玉葱**　人参　豚肉　マッシュルーム　にんにく セロリ　バター　小麦粉　砂糖　**まちびと木楢**　トマトソース ケチャップ　ウスターソース　コンソメ　生クリーム　サラダ油		**野菜コロッケ** （じゃがいも　パン粉　小麦粉　人参　玉葱 とうもろこし　乾燥マッシュポテト　いんげん 砂糖　でんぷん　食塩　他一部に小麦・大豆を 含む）サラダ油　ウスターソース	牛乳 ☆ミルメークココア
29	水	**2024年　もちごめいかめし** 池田小学校３年生 みなさんが育てた もち米を使い、 名前も考えました！！ 米　**もち米**　強化米　醤油 みりん　酒　いか　生姜　砂糖	**青梗菜と玉葱の味噌汁** 青梗菜　**玉葱**　豆腐 味噌　削り節　昆布	**アジフライ** （あじ　小麦粉　パン粉　他 一部に小麦を含む）サラダ油 ウスターソース	**大根とこんにゃくの煮物** 大根　こんにゃく　人参　砂糖 醤油　みりん　ごま　ごま油	牛乳
30	木	昭和４０年代の給食を 再現しました！ **スパゲティミートソース**　池田中学校からいただいた ワインを使います♫ スパゲティ　サラダ油　バター　豚肉　ひきわり大豆　**玉葱**　ピーマン 人参　マッシュルーム　トマト缶　ケチャップ　トマトソース デミグラスソース　コンソメ　ウスターソース　ミートソース　砂糖 **まちびと木楢**　生クリーム　チーズ　でん粉		**フレンチサラダ** キャベツ　**玉葱**　きゅうり フレンチドレッシング エッグケアマヨネーズ（卵不使用）	**季節の果物　みかん** みかん	牛乳
31	金	**ごはん** 米　強化米	**小松菜とわかめの味噌汁** 小松菜　わかめ 味噌　削り節　昆布	**揚げ出し豆腐** 揚げ出し豆腐（一部に小麦・大豆を 含む）ピーマン　**玉葱**　人参　砂糖 みりん　酒　醤油　酢 でん粉　サラダ油	**ひじきとほうれん草の春雨サラダ** ひじき　ほうれん草　春雨 ハム　砂糖　醤油 酢　辛子　ごま油	牛乳

✿各献立に入っている食材はおおよそ記入してありますが、調味料や加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。

✿塩・胡椒は毎日のように使用しているため、記載を省略しています。

✿原材料欄（）で記載されている食品は既製品になります。

✿鶏ガラ以降に記載されている人参・玉葱は出汁に使用しています。

1食あたりの平均摂取量

	熱量	たんぱく質	脂質	食塩
小学生	753kcal	25.5g	24.5g	3.2g
中学生	916kcal	30.0ｇ	28.6g	3.8g

【学校給食摂取基準について】

各年齢の成長期の子どもたちに必要な栄養摂取の基準。これをもとに学校給食の献立を考えています。

残さず食べられるよう少しずつ努力していきましょう。

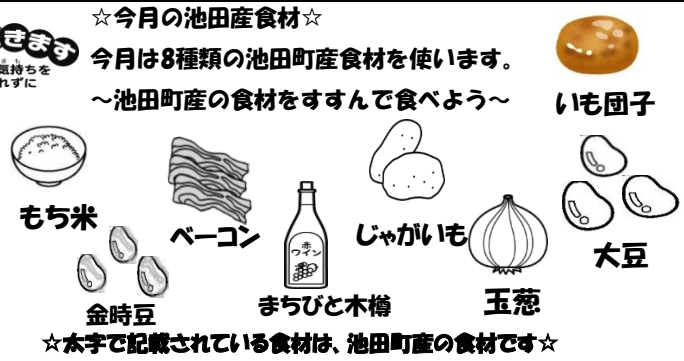
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
小学生	低学年	530Kcal	全摂取エネルギーの13～20%	全摂取エネルギーの25～30%	1.5g未満
	中学年	650Kcal			2g未満
	高学年	780Kcal			
中学生		830Kcal			2.5g未満

いただきます 感謝の気持ちをわすれずに

☆今月の池田産食材☆

今月は8種類の池田町産食材を使います。

～池田町産の食材をすすんで食べよう～



☆太字で記載されている食材は、池田町産の食材です☆