



1月分予定献立表



日(曜)	こんだて			おもにからだをつくるもの (赤のグループ)	おもにエネルギーになるもの (黄色のグループ)	おもにからだのちょうしをととのえるもの (緑のグループ)	栄養価	
	主食	牛乳	おかず				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9(金)	行事食「鏡開き」			ぎゅうにゅう くろまめ なたと あかうお とりにく	こめ もちこめ あぶら くり さといも もち さとう	こまつな にんじん だいこん	548	25.5
12(月)	成人の日							
13(火)	ごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま はるさめ ゼリー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ もやし キャベツ きゅうり レモン	645	24.7
14(水)	行事食「小正月」			ぎゅうにゅう たら あずき	こめ でんぶん あぶら さとう もち	ピーマン たまねぎ にんじん はくさい きゅうり しょうが	673	23.6
15(木)	栽培委員さんの育てた「大根」			ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	パン じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ トマト グリンピース だいこん ブロッコリー コーン ぶどう カリフラワー	618	23.4
16(金)	きつね丼 (ごはん)		(きつね丼の具) ごぼうとひよこ豆の甘辛揚げ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ ひよこまめ	こめ さとう でんぶん こんにゃく あぶら ごま はちみつ	たまねぎ ねぎ コーン ねぎ さやいんげん ほししいたけ だいこん きゅうり ごぼう	703	23.4
19(月)	ごはん		生揚げとうすら卵の甘酢煮 くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご なまあげ くきわかめ	こめ あぶら こんにゃく さとう でんぶん ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ もやし えのき にんじん	640	25.1
20(火)	昔の給食献立			ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ	こめ でんぶん あぶら じゃがいも	だいこん にんじん ねぎ こまつな ほんかん	612	23.9
21(水)	苦手克服 カレーライス (ごはん)		(苦手克服カレー) 小松菜とわかめのサラダ ヤクルト風ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら こめこ はちみつ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく しょうが しゅんぎく マッシュルーム こまつな きゅうり コーン	624	22.7
22(木)	シュガーあげパン (ツイストパン)		ポトフ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン あぶら さとう じゃがいも	セロリ にんじん コーン たまねぎ はくさい しめじ キャベツ ブロッコリー きゅうり	606	18.4
23(金)	わかめうどん (地粉うどん)		大学芋 切り干し大根サラダ (わかめうどん汁)	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ	うどん さとう ごまあぶら さつまいも ごま はちみつ あぶら	たまねぎ えのき ねぎ きりほしだいこん きゅうり にんじん もやし	637	20.5
26(月)	ごはん		うま塩肉じゃが 変わりいそかあえ はるか(柑橘類)	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ のり	こめ あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら しらたき	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こねぎ えのき こまつな はるか	600	19.6
27(火)	ごはん		八宝菜 塩ナムル ごま団子	ぎゅうにゅう ぶたにく あずき えび いか うすらたまご	こめ でんぶん ごまあぶら あぶら ごま もち さとう	しょうが にんじん もやし たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ ほうれんそう	660	23.9
28(水)	G・S給食：5-1「インドの献立」			ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ	こめ あぶら じゃがいも ごま こむぎこ	にんじん たまねぎ トマト にんにく パプリカ マッシュルーム ピーマン キャベツ さやいんげん	537	19.1
29(木)	ごはん		プリの甘辛揚げ ゆかりあえ 呉汁	ぎゅうにゅう プリ ぶたにく だいず みそ	こめ でんぶん こむぎこ さとう あぶら こんにゃく さといも	キャベツ きゅうり ゆかり にんじん ねぎ だいこん ほうれんそう しょうが	590	25.8
30(金)	G・S給食：5-2「アメリカの献立」			ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン チーズ	パン あぶら さとう マカロニ	たまねぎ だいこん マッシュルーム にんじん コーン にんにく トマト キャベツ	673	28.3

* 食材料購入等の都合により、献立が変わることがあります。



市内産小松菜を使う予定です。

1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

