

日	しゅしょく・おかず	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
8木	ななくさうどん せりいりあえもの しらたまぜんざい くだもの ぎょうじしよく:1/7じんじつのせつく ぎょうじしよく:1/11かがみびらき	○	★かまぼこ,とりにく,★たまご,さばぶし, カットわかめ,あずき, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	うどん,かたくりこ,だいずあぶら,ごま, れいとうしらたま,さんおんとう, みずあめ	ねぎ,だいこん,にんじん,かぶ, はくさい,せり,もやし,キャベツ, ★きゅうり,はるか	645 kcal 26.1 g 18.5 g 2.3 g
9金	ごはん だいこんのみそしる サワラのあげに ごまあえ ＊どうきょうやさいのひ	○	さわら,あぶらあげ,カットわかめ, しろみそ,あかみそ,けずりぶし, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,だいずあぶら,さんおんとう, かたくりこ,ごま	しょうが,ほうれんそう,キャベツ, にんじん,だいこん	604 kcal 25.9 g 20.7 g 2.5 g
13火	せりいりたきこみごはん さけのごまやき ワカメのみぞれあえ しらたまどうに おはなみかん	○	とりにく,あぶらあげ,さけ,わかめ, ツナかん,あかみそ,しろみそ, けずりぶし,★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,いとこんにやく,さんおんとう, はちみつ,ごま,れいとうしらたま, じゃがいも	にんじん,ごぼう,しめじ,せり,ねぎ, だいこん,レモン,きんぎょにんじん, こまつな,みかん★きゅうり	668 kcal 33.2 g 15.0 g 2.4 g
14水	シナモントースト トマトシチュー コーンサラダ くだもの	○	ぶたにく,とうにゅうなまクリーム, だいず,★ぎゅうにゅう(いんよう)	★しよくパン,マーガリン,さとう,ごま, グラニューとう,だいずあぶら, じゃがいも,こむぎこ,しろねりごま	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ, マッシュルーム,グリーンピース,★きゅうり, コーン,クレメンティ	597 kcal 22.8 g 26.3 g 2.5 g
15木	さけずし かきたまじる かぼちゃのあまに くだもの ぎょうじしよく:こしょうがつ	○	さけ,あずき,カットわかめ,とりにく, ★たまご,けずりぶし, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,さとう,しろごま, さんおんとう, かたくりこ	ほししいたけ,さやいんげん, かぼちゃ,たまねぎ,こまつな, きりぼしだいこん,★りんご	604 kcal 25.4 g 14.9 g 2.5 g
16金	ごはん ししやものあおりのあげ ぶりぶりあえ きりたんぼじる 〇きょうどりよりり あきたけん ＊どうきょうやさいのひ	○	ししやも,あおりの,とりにく, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,こむぎこ,かたくりこ,だいずあぶら, さんおんとう,きりたんぼ	キャベツ,★きゅうり,にんじん, いぶりがっこ,とんぶり,しょうが, しめじ,ごぼう,ねぎ	688 kcal 34.8 g 22.8 g 2.6 g
19月	おぎごはん マーボーどうふ がいこくりより:ちゅうごく はるさめスープ オレンジゼリー	○	ぶたにく,だいず,どうふ,しろみそ, はっちょうみそ,こなかてん, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,おぎ,だいずあぶら,さとう, かたくりこ,ごまあぶら,はるさめ	にんにく,しょうが,ねぎ,えのきたけ, にんじん,にら,こまつな,みかんかん, オレンジジュース	651 kcal 26.6 g 21.5 g 2.2 g
20火	ごはん さばのごまやき けのじろ 〇きょうどりよりり あおもりけん はくさいとわかめのからししょうゆあえ ぎょうじしよく:だいこん かんさば	○	だいず,こうやどうふ,あぶらあげ, あかみそ,けずりぶし,まさば, カットわかめ,★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,こんにやく,ごま, ごまあぶら,さとう	だいこん,にんじん,ごぼう,ふき, ぜんまい,はくさい	630 kcal 32.1 g 24.0 g 2.3 g
21水	ごはん たらのフライチリソースかけ ソトヤアム がいこくりより:インドネシア フルーツカクテル	○	たら,だいず,とりにく,★ナタデココ, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,だいずあぶら,こむぎこ,さとう, はるさめ,みずあめ	たまねぎ,ねぎ,にんにく,しょうが, にんじん,もやし,みかんかん, パインかん,★ももかん	635 kcal 24.4 g 15.7 g 1.7 g
22木	ナンピザ はくさいのクリームシチュー スパイシーポテトフライ くだもの	○	ハム,★チーズ,ベーコン,とりにく, とうにゅう,とうにゅうなまクリーム, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	★ナン,オリーブあぶら,だいずあぶら, じゃがいも,マーガリン,こむぎこ	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム, ピーマン,にんじん,はくさい, パセリ,★いちご	639 kcal 25.5 g 34.0 g 2.3 g
23金	ハヤシライス しゃきしゃきサラダ さつまいもとりんごのかさねに ＊どうきょうやさいのひ	○	ぶたにく,★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,おぎ,だいずあぶら,こむぎこ,ごま, さつまいも,さとう,マーガリン	パセリ,たまねぎ,マッシュルーム, みずな,にんじん,キャベツ, ★きゅうり,★りんご,レモン	673 kcal 21.5 g 21.1 g 1.4 g
26月	おぎごはん くじらのたつたあげ いとかんてんのあえもの さつまじる	○	くじらにく,いとかんてん,ぶたにく, どうふ,けずりぶし,しろみそ, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,おぎ,だいずあぶら,ごまあぶら, かたくりこ,さんおんとう,ごま, こんにやく,さつまいも	にんにく,しょうが,★りんご,たまねぎ, だいこん,にんじん,キャベツ, えのきたけ,こまつな,ごぼう,ねぎ	647 kcal 29.2 g 19.4 g 2.3 g
27火	ソフトめんミートソース じゃがいものハニーサラダ くだもの	○	とりにく,★ぎゅうにゅう(いんよう)	ソフトめん,オリーブあぶら, だいずあぶら,こむぎこ,さとう, じゃがいも,はちみつ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, パセリ,★きゅうり,キャベツ,★いちご	616 kcal 22.5 g 22.9 g 2.5 g
28水	コッペパン ハルチオー がいこくりより:ジョージア シュクメルリ がいこくりより:ジョージア コールスローサラダ	○	ぶたにく,とりにく,とうにゅう,★チーズ, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	★コッペパン,だいずあぶら, じゃがいも,さつまいも, マーガリン,こむぎこ,さとう,	たまねぎ,にんじん,セロリー,レモン, にんにく,しめじ,キャベツ,★きゅうり, コーン	626 kcal 28.4 g 27.0 g 2.7 g
29木	ぶたどん いもいも汁 こくとうかんてん	○	ぶたにく,けずりぶし,しろみそ, こなかてん,とうにゅうなまクリーム, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,だいずあぶら,さんおんとう,ごま, こんにやく,さつまいも,さといも, じゃがいも,くろざとう	たまねぎ,キャベツ,えのきたけ, にんじん,ねぎ,さやいんげん, しょうが,ごぼう	647 kcal 25.1 g 17.2 g 2.1 g
30金	ごはん さけのもみじやき きんかん かめいどだいこんのにつけ せんじゅねぎのみそしる ＊どうきょうやさいのひ	○	さけ,とりにく,どうふ,しろみそ, あかみそ,★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,たまごふしうマヨネーズ, だいずあぶら,さんおんとう,じゃがいも	にんじん,だいこん,こまつな, えのきたけ,ねぎ,きんかん	617 kcal 28.6 g 22.0 g 2.2 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

※学校給食週間

1月26日から30日の五日間を学校給食週間といいます。日本の学校給食の始まりは
明治22年山形県鶴岡町(現鶴岡市)の市立忠愛小学校といわれています。その後、都市部を
中心に広まり戦後の厳しい食糧事情を乗り越え全国に普及していきました。



1月の平均
637 kcal
27.0 g
21.4 g
2.3 g

1月の給食目標

病気に負けない食事をしよう!

※給食週間の献立について

★26日 麦ご飯、くじらの電田揚げ、いそ寒天の和え物、さつま汁 懐かしい給食①鯨です。昭和40年代の給食には、本当によくできていました。

★27日 ソフト麺ミートソース、じゃが芋のハニーサラダ、くだもの 懐かしい給食②ソフト麺です。もちもちした不思議な麺です。ミートソースをかけて食べます。

★28日 コッペパン、ハルチオー、シュクメルリ、コールスローサラダ 世界の料理 ハルチオー・シュクメルリはジョージアの伝統的な家庭料理です。

★29日 豚丼、いもいも汁、みたらし団子 東京の食材です。東京エックス豚を使った豚丼です。油のおいしいブタですが、しつこくないのが特徴です。

★30日 ご飯、鮭のもみじ焼き、電戸大根の煮付け、千寿ねぎの味噌汁、 東京産の食材をつかっています。千寿ねぎ、電戸大根は江戸東京野菜です。

