

日	曜日	献立	立	名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 価	ひとことメモ
11	木	ビザトースト 豚肉のスープ煮 ポテトサラダ パナナ	○	ツナ チーズ 牛乳 豚肉	食パン 油 マカロニ でん粉 じゃがいも さとう	にんにく セロリー 玉葱 ピーマン コーン トマト 人参 白菜 しめじ パセリ きゅうり パナナ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.9 g	ぎゅうにくにたんぱく質 をはじめとし、ミネ		
12	金	豚肉入りソース焼きそば 大豆とじゃがいもの青のり揚げ だいこん おかか えみかん	○	豚肉 牛乳 大豆 青のり さつま揚げ おかか	油 中華めん でん粉 じゃがいも さとう	にんにく しょうが 人参 玉葱 キャベツ にら 大根 きゅうり しめじ みかん	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.8 g	ラルやビタミンなど たくさんの栄養素が		
15	月	ごはん 揚げ饅頭のごまがらめ 白菜とじゃこの和え物 さといもとうもろこし 里芋の豆乳入りみそ汁	○	牛乳 饅頭 厚揚げ ちりめんじゃこ みそ 豆乳	精白米 麦 小麦粉 でん粉 油 さとう ごま 里芋	しょうが 白菜 もやし 人参 大根 小松菜 ねぎ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.3 g	ふくまれていいます。今 月は17日にしぐれ		
16	火	えびとあさりのクリームライス ひよこ豆のサラダ フルーツポンチ	○	牛乳 豆乳 鶏肉 エビ あさり チーズ ハム 白いんげん豆 寒天 生クリーム ひよこ豆	精白米 麦 パター 油 小麦粉 さとう じゃがいも	玉葱 人参 大根 キャベツ パセリ マッシュルーム ブロッコリー 赤パプリカ レモン みかん りんご 黄桃	エネルギー 623 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.6 g	煮、31日にビーフ ストロガノフにして		
17	水	ごはん 牛しぐれ煮 ししゃもフライ 小松菜ともやしの和え物 さつまいものみそ汁 りんご	○	牛肉 牛乳 ししゃも おかか 油揚げ みそ	精白米 麦 油 さとう ごま 小麦粉 パン粉 さつまいも こんにゃく	ごぼう しょうが パセリ 白菜 小松菜 人参 もやし 大根 ねぎ 水菜 りんご	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g	ていきょう 提供します。		
18	木	厚揚げ入り五目丼 キャベツの甘酢和え かきたま汁	○	豚肉 厚揚げ 牛乳 豆腐 たまご わかめ	精白米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく 人参 玉葱 たけのこ 椎茸 小松菜 キャベツ もやし	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.5 g	か 24日はバースデー 給食です。1月がお		
19	金	小松菜チーズパン ポークシチュー キャベツとブロッコリーのサラダ みかん	○	牛乳 チーズ 豚肉	強力粉 小麦粉 さとう 油 ごま じゃがいも	小松菜 にんにく 人参 玉葱 しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー みかん	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.0 g	誕生日の皆さん、お めでとうございま		
22	月	ごはん ぶりのつけ焼き れんこんのきんぴら 豆腐と白菜のみそ汁 ぼんかん	○	牛乳 ぶり 油揚げ さつま揚げ 豆腐 みそ わかめ	精白米 麦 ごま油 こんにゃく さとう ごま じゃがいも	しょうが 人参 れんこん 小松菜 玉葱 白菜 ねぎ ぼんかん	エネルギー 563 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.7 g	す！この日は1月が 誕生日の皆さんをお		
23	火	鮭とたまごのチャーハン レバーのごま中華揚げ ごもく 五目スープ みかん入り牛乳寒天	○	たまご 鮭 牛乳 レバー 鶏肉 寒天 豆乳	油 精白米 麦 でん粉 さとう ごま油 ごま ワンドンの皮	しょうが にんにく 玉葱 ねぎ にら 白菜 きくらげ 人参 大根 たけのこ もやし えのき 小松菜 みかん	エネルギー 582 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.3 g	祝いで、マーブル ケーキを提供しま		
全国学校給食週間(1月24日～1月30日)										
24	水	バースデー給食 チキンカレーライス アーモンド入りツナサラダ マーブルケーキ	○	鶏肉 牛乳 ツナ 豆乳	精白米 麦 油 小麦粉 じゃがいも アーモンド さとう	にんにく しょうが 人参 玉葱 りんご キャベツ 小松菜 コーン	エネルギー 645 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.6 g	おたんじょうび おめでとう！		
25	木	昔の給食(昭和17年頃) ごはん 鮭の塩焼き じゃこ入りおかかお浸し すいとん汁	○	牛乳 鮭 おかか ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 厚揚げ みそ	精白米 麦 さとう 小麦粉	小松菜 人参 キャベツ えのき 大根 ねぎ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.1 g			
26	金	セレクト給食 ごはん イカのかりんと揚げ または 豚肉の生姜焼き カリカリ油揚げの和え物 呉汁	○	牛乳 イカ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 大豆	精白米 麦 でん粉 油 ごま さとう	しょうが キャベツ 小松菜 人参 しめじ 玉葱 大根 ほうれん草	エネルギー 584 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.1 g	26日はセレクト 給食です。この日 は主菜を選ぶこと		
29	月	チキンから揚げサンド ポテトのにんにくバター炒め わかめのごまドレッシングサラダ パスタスープ	○	鶏肉 牛乳 わかめ	無塩パン でん粉 油 じゃがいも パター さとう ごま スバゲッティ	しょうが キャベツ コーン にんにく パセリ もやし 大根 人参 玉葱 セロリー えのき 小松菜	エネルギー 555 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.0 g	が出来ます。イカ のかりんと揚げと		
30	火	東京都の郷土料理 ごはん のりとひじきの佃煮 大豆入り卵焼き いとこでん 糸寒天のからし和え ムロアジのつみれ汁	○	のり ひじき 牛乳 大豆 しらす たまご 糸寒天 鶏肉 厚揚げ ムロアジ わかめ	精白米 麦 さとう 水あめ 油 ごま でん粉	椎茸 人参 玉葱 小松菜 キャベツ もやし 大根 しょうが 白菜	エネルギー 594 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.2 g	豚肉のしょうが 焼き、どちらを 選ぶか考えておいて		
31	水	ビーフストロガノフ オリヴィエサラダ りんご	○	牛肉 生クリーム 牛乳 鶏肉	精白米 麦 油 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	にんにく 玉葱 トマト マッシュルーム パセリ 人参 コーン きゅうり りんご	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.2 g	ください。		

給食実施回数：15回 食材の納入状況により使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんでは脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

くだもの 果物
しゅうじく 主食
ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品
しゅさい 主菜
ふくさい 副菜
(汁物含む)

脳へエネルギーを補給しよう！

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。