



日	曜日	献立名	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
				<あか> ちにく 血や肉になる	<きいろ> はたら ちから 働く力になる	<みどり> からだ ちようし どの 体の調子を整える	
8	木	始業式(給食はありません)					
9	金	<鏡開き> 具沢山うどん・松風焼き 大根の甘酢和え・黒ごまきなこ団子	○	豚肉 かまぼこ(卵無) わかめ 鶏肉 大豆 豆乳 みそ あおのり 豆腐 きな粉 牛乳	うどん パン粉 砂糖 ごま 白玉粉	玉葱 人参 しめじ えのき ねぎ 小松菜 生姜 きゅうり 大根	556 27.9 2.9
12	月	成人の日					
13	火	鮭と卵のチャーハン・レバーのごまがらめ ワンタン入り五目スープ・みかん入り牛乳寒天	○	卵 鮭 豚レバー 鶏肉 寒天 調理用牛乳 豆乳 牛乳	油 米 麦 ラード でん粉 砂糖 ごま ワンタンの皮 ごま油	生姜 玉葱 ねぎ 人参 大根 たけのこ もやし 白菜 えのき 小松菜 みかん缶	616 27.7 2.5
14	水	ごはん・揚げ豚肉の香味だれ キャベツとわかめのお浸し 生揚げと小松菜の味噌汁・りんご	○	豚肉 わかめ おかか 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 でん粉 油 砂糖	ねぎ 生姜 キャベツ 人参 えのき 小松菜 玉葱 りんご	613 26.5 2.3
15	木	ごはん・ぶりのつけ焼き・れんこんのきんぴら 豆腐と白菜の味噌汁・ばんかん	○	鰯 さつま揚げ(卵無) 油揚げ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 麦 ごま油 こんにやく 砂糖 ごま じゃが芋	生姜 人参 れんこん 小松菜 玉葱 白菜 ねぎ ばんかん	577 26.0 1.7
16	金	ごはん・大豆入り卵焼き・小松菜の磯和え 粉ふき芋・玉葱と大根の味噌汁	○	豚肉 大豆 卵 おかか もみのり みそ 牛乳	米 麦 油 砂糖 じゃが芋	玉葱 干椎茸 葉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ もやし えのき さやいんげん 大根 白菜	563 24.7 2.1
17	土	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	○	調理用牛乳 豆乳 鶏肉 エビ あさり 白いんげん豆 粉チーズ 生クリーム ボンレスハム ひよこめ 寒天 牛乳	米 麦 バター 油 小麦粉 じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ 大根 ブロッコリー 赤パプリカ レモン みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶(缶詰)	625 22.4 1.6
19	月	振替休日					
20	火	チンジャオロースー茸・水菜のごま中華サラダ ♥さつま芋の生姜スープ・ネーブル	○	豚肉 牛乳	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま さつま芋 氷砂糖	生姜 にんにく 玉葱 人参 たけのこ ピーマン 大根 みずかきな もやし 生姜 ネーブル	586 22.9 2.7
21	水	ごはん・しぐれ煮・ししゃもフライ 白菜と小松菜の和え物・すりごまの味噌汁	○	牛肉 ししゃも おかか 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋 こんにやく ごま	ごぼう 生姜 パセリ 白菜 小松菜 人参 もやし 大根 ねぎ みずな	568 23.1 1.8
22	木	鶏の竜田揚げサンド ポテトのんにくバター炒め わかめのごまドレッシングサラダ・パスタスープ	○	鶏肉 わかめ ベーコン レンズまめ 牛乳	無塩パン 米粉 油 じゃが芋 バター 砂糖 ごま シェルマカロニ	生姜 キャベツ にんにく ホールコーン もやし 大根 人参 玉葱 セロリー えのき 小松菜	559 26.8 1.9
23	金	ごはん・のりの佃煮・鱈の照り焼き 小松菜とツナの和え物・豆腐のすまし汁	○	焼きのり 鱈 ツナ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 水あめ ごま油	干椎茸 生姜 キャベツ もやし 人参 小松菜 さやいんげん 大根 しめじ ねぎ	571 27.6 2.0
26	月	<給食のはじまり> おにぎり(おかか)・鮭の塩焼き 小松菜のごま入りおひたし・のっぺい汁・みかん	○	おかか 鮭 油揚げ かまぼこ(卵無) 牛乳	米 麦 砂糖 ごま油 こんにやく さと芋 でん粉	人参 小松菜 キャベツ えのき さやいんげん 大根 しめじ 白菜 ねぎ みかん	569 24.7 1.8
27	火	シーフードピラフ・レンズ豆のクリームスープ ♥小松菜とカリカリベーコンの温サラダ バナナ	○	ツナイカ あさり 豚肉 レンズまめ 豆乳 調理用牛乳 生クリーム ベーコン 牛乳	マーガリン 米 麦 油 じゃが芋 米粉 オリーブ油	玉葱 人参 ホールコーン グリーンピース キャベツ 小松菜 レモン バナナ	583 22.2 2.3
28	水	<世界の料理：フィンランド> 手作りアップルシナモンロール めひかりのピステットウ・カレリアシチュー ペルナサレットイ	○	豆乳 豆腐 めひかり 豚肉 鶏肉 白いんげん豆 牛乳	砂糖 強力粉 小麦粉 はちみつ マーガリン 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	りんご 人参 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン	570 23.8 1.5
29	木	ごはん・♥あかうおのごまだれ焼き れんこんと大豆の甘辛和え 卵入りわかめの味噌汁・りんご	○	あかうお 大豆 みそ わかめ 卵 牛乳	米 麦 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 でん粉 油 小麦粉	西洋かぼちゃ れんこん 白菜 玉葱 えのき ねぎ りんご	636 26.6 2.3
30	金	スパゲッティ・ミートソース ♥サイコロサラダ ♥サイコロスイートポテト	○	豚肉 大豆 調製豆乳 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 ごま油 さつま芋 バター	にんにく 人参 玉葱 グリーンピース きゅうり 大根	592 20.0 2.1

*献立は材料の都合で変わる場合があります。
*病原性大腸菌O-157をはじめとする食中毒予防のため、和え物・サラダ類はすべて加熱処理します。
*エネルギーとたんぱく質は中学年を表しています。

<1月の給食目標>
給食について知ろう

あけましておめでとうございます
今年も子供たちの健やかな成長と健康を願って、
安全でおいしい給食を作っていきます。
よろしく願っています。

