

日	曜日	行事 & 風習	献立				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 体の調子をととのえる	ひとくちメモ
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)					
8	木		始業式								
9	金	給食始	キャロットライス クリームソースがけ じゃがいものハニーサラダ 果物 (りんご)					飲用牛乳,鶏こま,レンズまめ,あさり,調理用牛乳,豆乳,生クリーム	精白米,粒麦,サラダ油,バター,米粉,じゃがいも,白ごま,はちみつ	にんじん,しょうが,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,りんご	9日から新年の給食が始まります。給食からもしっかりと栄養をとり、今年も元気に過ごしましょう！
			772	25.2	26.7	2.1					
12	月		成人の日								
13	火	韓国料理	ごはん ヤンニョムチキン もやしとわかめのナムル トックスープ 					飲用牛乳,粉寒天,若鶏モモ,生ワカメ,生揚げ,たまご	精白米,粒麦,でん粉,油,ごま油,三温糖,はちみつ,白ごま,サラダ油,さとう,トック,	しょうが,にんにく,もやし,にんじん,はくさい,こまつな,レモン,玉ねぎ,だいこん,ぶなしめじ,たけのこ,ねぎ	「ヤンニョム」は『味付け』という意味があります。「トックスープ」は日本の雑煮に似た伝統的な餅入りスープです。
			810	29.9	31.8	2.1					
14	水		ツナと大根の和風スパゲティ おからポテトサラダ 白桃ケーキ					飲用牛乳,まぐろ缶詰,きざみのり,おから,ボンレスハム,ヨーグルト(無糖),脱脂粉乳	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,三温糖,でん粉,バター,じゃがいも,マヨネーズ(卵無),小麦粉,米粉,さとう	玉ねぎ,だいこん,レモン,ねぎ,にんじん,きゅうり,桃ジュース,白桃 缶	この日のスパゲティは、冬が旬の大根をたっぷりを使って作ります。今回だけで53k gの大根を使用します。
			780	27.7	32.2	2.3					
15	木		じゃこの和風トースト レンズ豆のシチュー クルトン入りシーザーサラダ 果物 (柑橘類)					飲用牛乳,ちりめんじゃこ,ピザチーズ,あおのり,鶏こま,レンズまめ,ベーコン,粉チーズ	無塩食パン,バター,マヨネーズ(卵無),サラダ油,じゃがいも,三温糖,米粉,さとう	葉ねぎ,にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,トマト,キャベツ,きゅうり,こまつな,ホールコーン,レモン,柑橘類	サラダに入るクルトンは、当日使用するパンの耳を給食室でカット・焼いて作るエコで美味しいクルトンです。
			722	30.6	33.3	2.7					
16	金		ごはん カレーコロッケ 生揚げのみそ煮 わかめと卵のスープ 					飲用牛乳,粉寒天,鶏ひき肉,レンズまめ,おから,ひじき,たまご,豚ひき肉,赤みそ,生揚げ,生ワカメ	精白米,粒麦,サラダ油,じゃがいも,米粉,生パン粉,乾パン粉,油,三温糖,でん粉,板こんにゃく,ごま油,白ごま	玉ねぎ,しょうが,干し椎茸,にんじん,たけのこ,さやいんげん,えのきだけ,ねぎ,こまつな	今回はカレー風味のコロッケです。ひとつひとつ成形し、パン粉付けも給食室で行っています。
			809	30.0	28.5	2.4					
19	月		豚キムチ丼 太平燕 アーモンドキャラメルポテト					飲用牛乳,粉寒天,豚こま,赤みそ,鶏こま,あさり,うずら卵	精白米,粒麦,サラダ油,つきこんにゃく,三温糖,でん粉,緑豆はるさめ,さつまいも,油,バター,アーモンド	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,はくさい,もやし,はくさいキムチ,にら,干し椎茸,たけのこ,こまつな	「太平燕」は熊本県が発祥の料理で、春雨がメインの具沢山中華スープです。
			771	25.6	20.5	2.7					
20	火		揚げ大豆ごはん ほっけの塩こうじ焼き ツナと野菜の甘酢あえ 鶏塩肉じゃが 果物 (りんご)					飲用牛乳,大豆,あおのり,ほっけ,まぐろ缶詰,鶏こま,生揚げ	精白米,粒麦,でん粉,油,三温糖,白ごま,白すりごま,サラダ油,じゃがいも,つきこんにゃく	はくさい,にんじん,こまつな,にんにく,玉ねぎ,さやいんげん,りんご	「揚げ大豆ごはん」は揚げた大豆を甘辛いタレと青のりを含ませた風味良いごはんです。ごはんも出汁を使って炊きます。
			783	36.6	24.1	2.5					
21	水		セルフこまつなハンバーガー 海藻サラダ キャロットポタージュ					飲用牛乳,豚ひき肉,鶏ひき肉,木綿豆腐,レンズまめ,ひじき,生ワカメ,赤とさかのり,牛乳,豆乳,生クリーム	マーガリンパン,サラダ油,生パン粉,でん粉,白ごま,三温糖,精白米,バター	玉ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,にんにく,レモン,セロリ	手作りの小松菜入りハンバーグです。食べる時はパンにハンバーグをはさんで食べてください！
			785	33.4	36.5	3.2					
22	木		ごはん ひじき入り卵焼き 白菜のごま和え けんちん汁					飲用牛乳,鶏ひき肉,ひじき,木綿豆腐,たまご,油揚げ,生揚げ	精白米,粒麦,サラダ油,三温糖,白ごま,白すりごま,ごま,ごま油,板こんにゃく,じゃがいも	にんじん,干し椎茸,こまつな,もやし,はくさい,ごぼう,だいこん,ねぎ	ひじきには骨と歯を丈夫にするカルシウムが牛乳の約10倍含まれています。
			734	31.6	27.3	2.2					
23	金		ごはん 魚のマヨネーズ焼き シャキシャキ梅和え 貝だくさん豆乳みそ汁 果物 (柑橘類)					飲用牛乳,さごし,赤みそ,糸寒天,若鶏肉胸,鶏こま,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,豆乳	精白米,粒麦,マヨネーズ(卵無),三温糖,ごま油	にんにく,だいこん,にんじん,きゅうり,れんこん,こまつな,梅びしお,玉ねぎ,はくさい,柑橘類	柑橘類は免疫カアップのビタミンCを含みます。この時期はみかん、ポンカン、はるみ等様々なものが旬を迎えます。
			715	32.7	24.7	2.0					
26	月	全国学校給食週間 滋賀県の郷土料理	しよいめし わかさぎのこはく揚げ 糸寒天のサラダ 打ち豆汁 果物 (柑橘類)					飲用牛乳,鶏こま,油揚げ,わかさぎ,糸寒天,木綿豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,つきこんにゃく,でん粉,油,ごま油,三温糖,白ごま,白すりごま,じゃがいも	にんじん,干し椎茸,ごぼう,しょうが,にんにく,きゅうり,キャベツ,こまつな,もやし,だいこん,玉ねぎ,かぶ,柑橘類	1月24日～30日は全国学校給食週間です。今日は滋賀県の郷土料理をご紹介します。
			728	32.9	24.0	2.5					
27	火	全国学校給食週間 北海道の郷土料理	 ごはん サケのザンギ ラーメンサラダ 道産子汁 果物 (柑橘類)					飲用牛乳,粉寒天,サケ,たまご,ボンレスハム,豚こま,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,生ワカメ	精白米,粒麦,でん粉,白ごま,油,中華めん,三温糖,ごま油,じゃがいも,バター	しょうが,にんにく,にんじん,きゅうり,もやし,ホールコーン,こまつな,玉ねぎ,だいこん,柑橘類	北海道料理の「ザンギ」「ラーメンサラダ」「道産子汁」を作ります。北海道気分を味わってください♪
			772	31.6	25.8	2.5					
28	水	全国学校給食週間 神奈川県 の郷土料理	サンマーメン シュウマイ りんごゼリー 					飲用牛乳,鶏こ			

・日本の食文化や行事食を理解しよう ・給食のねらいや歴史を理解しよう

