



●アレルギー対応食品

日	曜	献立名	使用する食品と働き ●アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
11	水	牛乳	●牛乳			小 721	24.1
		むぎごはん		米 米粒麦			
		チキンポークカレー	とり肉 ぶた肉	じゃがいも 油 小麦粉	にんじん 玉ネギ コシコシ	中 894	29.4
		ふくじんづけあえ		●ごま さとう	●れんこん(ふくじんづけ) キャベツ きゅうり		
		ナタデココいりフルーツポンチ		ナタデココ サイダー さとう	●みかん缶 ●パイナップル缶 みかん果汁 レモン果汁		
12	木	牛乳	●牛乳			612	24.4
		こだいまいごはん		米 古代米			
		ごましお		●ごま			
		さけのさいきょうやき	●さけ みそ	さとう			
		しらたまそうに	とり肉 かまぼこ	しらたまだんご	にんじん だいこん こまつな 炒り卵	761	30.0
		ごもくきんぴら	さつまあげ	さとう 油 ●ごま油 ●ごま	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん		
13	金	牛乳	●牛乳			655	25.0
		じごなうどん		じごなうどん			
		きつねうどんじる	油あげ とり肉 なんと	さとう	にんじん 長ネギ 玉ネギ しめじ		
		このはかまぼこのてんぷら(あか1まい・しろ1まい)	かまぼこ	こむぎこ かたくりこ 油		802	31.1
		おひたし	カツオブシ	さとう	はくさい こまつな コーン		
		おさかなアーモンド(中学校のみ)	●かたくちいわし	アーモンド			
16	月	牛乳	●牛乳			636	21.7
		すめし		米 さとう			
		のり たまご(小1本・中2本)	のり ●たまご	さとう 油			
		えびフライ(小、中1本)	えび	パン粉 小麦粉 油		780	26.5
		ツナサラダ うめしそ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり うめ		
		とうふとはくさいのみそしる	とうふ 油あげ みそ		はくさい にんじん えのき 玉ネギ		
17	火	牛乳	●牛乳			680	29.0
		こめこしょくパン		パン			
		いちごジャム		ジャム	いちご		
		シーフードあんかけやきそば	ぶた肉 えび ●いか	中華麺 片栗粉 油 ●ごま油	にんじん 白菜 玉ネギ 炒り卵 コシコシ		
		ちゅうかドレッシングあえ		●中華ごまドレッシング	ブロッコリー だいこん コーン	868	36.1
		ヨーグルト	●ヨーグルト				
18	水	牛乳	●牛乳			657	31.0
		ごはん		米			
		なっとう	なっとう				
		すき焼きふうじ	ぶた肉 ●とうふ	さとう 油	にんじん 玉ネギ 長ネギ しらたき ヨウガ	801	37.7
		じゃこあえ	●じゃこ ワカメ	さとう 油	こまつな もやし		
19	木	牛乳	●牛乳			667	22.0
		チキンライス	とり肉	米 油 マーガリン	にんじん 玉ネギ グリンピース		
		やさいコロケ(パックソース)		じゃが芋 パン粉 油	にんじん 玉ネギ コーン		
		たまごスープ	●たまご ベーコン		にんじん 玉ネギ ほうれんそう	833	27.7
		レモンづけ		さとう	キャベツ きゅうり たくあん レモン汁		
20	金	牛乳	●牛乳			640	26.6
		なめし		米	だいごんな		
		さわらのみそマヨやき	●さわら みそ	さとう パン粉 ノイック マネー			
		さつまじる	とり肉 油あげ みそ	さつま芋 油	にんじん だいこん ごぼう 長ネギ	794	32.9
		いそかあえ	のり		もやし ほうれんそう はくさい		
23	月	牛乳	●牛乳			639	26.4
		むぎごはん		麦 米粒麦			
		ぶたキムチ	ぶた肉	油 さとう 片栗粉	白菜キムチ 玉ネギ ニラ ヨウガ		
		はるさめスープ	ベーコン	はるさめ ●ごま油	にんじん キャベツ 長ネギ チンゲンサイ	805	32.7
		ポークシューマイ(小2コ、中3コ)	とり肉 ぶた肉	小麦粉 油	玉ネギ		
24	火	牛乳	●牛乳			655	24.4
		コーヒー牛乳		さとう			
		ツイストパン		パン			
		カレーシチュー	ぶた肉 ●牛乳	じゃが芋 油 小麦粉 ●バター	にんじん 玉ネギ グリンピース コシコシ	655	24.4
		ミートボール(3コ)	とり肉	パン粉 さとう	玉ネギ	820	29.3
		ほうれんそうのソテー		油 オリーブ油	ほうれんそう コーン		
25	水	牛乳	●牛乳			656	25.5
		よこぜしめじごはん	とり肉 油あげ	米 さとう	にんじん しめじ ごぼう		
		さばのおろしがけ	●さば	コシコシ さとう 油	だいこん		
		いとかまぼこのすましじる	とうふ かまぼこ ワカメ		だいこん 長ネギ	822	31.2
		からしあえ			もやし こまつな にんじん		
26	木	牛乳	●牛乳			669	26.0
		ごはん		米			
		やさいふりかけ			あおな かぼちゃ		
		にくみそおでん	とり肉 生揚げ 揚げポテト	油 さとう	にんじん だいこん こんにゃく ヨウガ	812	32.0
		ごまドレッシングあえ	味噌 竹輪 ●うずらの卵	●ごま ●ごまドレッシング	はくさい こまつな にんじん		
		みかん			●みかん		
27	金	牛乳	●牛乳			676	27.9
		ちゅうかめん		ちゅうかめん			
		みそラーメンじる	ぶた肉 みそ	油 ねぎ油	にんじん もやし キャベツ 玉ネギ ニラ コシコシ	829	36.3
		とりにくのからあげ	とり肉	片栗粉 油	ショウガ レモンじる		
		コーンポテト		じゃがいも マーガリン	コーン パセリ		
		チーズ	●チーズ				
30	月	牛乳	●牛乳			694	22.2
		むぎごはん		米 米粒麦			
		ハヤシライス	ぶた肉	じゃがいも 油 小麦粉	にんじん 玉ネギ なす トマト コシ		
		コールスローサラダ	ハム	ノイック マネー コーンスライス	キャベツ きゅうり にんじん	838	26.8
		セレクトデザート		デザート			
31	火	牛乳	●牛乳			667	25.8
		ココアあげパン		パン 油 ●ココア			
		わんたんスープ	とり肉	わんたん ●ごま油	にんじん もやし 長ネギ こまつな ヨウガ		
		ウイダーたまごやき	ウイダー ●たまご	油		830	31.4
		ブロッコリーサラダ	ツナ	さとう 油	キャベツ コーン ブロッコリー		

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

★給食費の振り替えは毎月12日です。残高のご確認をお願いいたします。

・1月24日～1月30日は、全国学校給食週間です。給食は、明治22年に山形県で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を提供したのが始まりとされています。その後、戦争による中断を経て、昭和21年12月24日、子どもたちの栄養を改善するために、再び開始されました。この日を記念日としましたが、冬休みになるため、1ヶ月後の1月24日からを給食週間としました。学校給食の意義や役割について理解や関心を深め、感謝の心を持って食べてほしいと思います。



1月30日のデザートは、セレクトデザートです。「いちごゼリー」と「なめらかプリン」の2種類です。(どちらも、材料に乳・卵は使用されていません。)各クラスに用紙を配りますので、食べたいと思うデザートを選んで下さい。よろしくお願いします。