

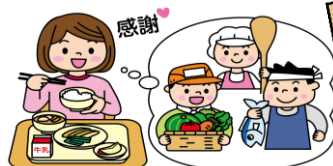


日 曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
		血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
9 金	牛乳	●牛乳			637	23.9
	じごなうどん		地粉うどん			
	さぬきうどんじる	油揚げ 鶏肉 かまぼこ わかめ	砂糖	ねぎ 椎茸		
	みそポテト	みそ	じゃが芋 小麦粉 砂糖 油			
13 火	おひたし	かつお節	砂糖	小松菜 人参 キャベツ	552	20.7
	牛乳	●牛乳				
	しょくばん		食パン			
	はるさめスープ	ミートボール	春雨 ごま油	人参 ねぎ キャベツ 小松菜 生姜		
14 水	ふかやねぎ揚げ(ちゅうのうり)	豚肉 鶏肉	パン粉 小麦粉 でん粉 豚脂 砂糖	玉ねぎ 深谷ねぎ 生姜	686	25.0
	キャベツコーンサラダ	ツナ	コーン レッツァ 豚肉	キャベツ きゅうり コーン		
	牛乳	●牛乳				
	さつまいもいりこだいまいごはん		米 古代米 さつま芋			
15 木	ごましお		ごま		680	22.2
	だまこもちじる	鶏肉	だまこ餅 こんにゃく	ねぎ ごぼう 大根 人参 椎茸 しめじ		
	いわしのかぼすみそに	いわし みそ	砂糖	●かぼす		
	ごぼうサラダ	ツナ	ごまドレッシング マヨネーズ	ごぼう キャベツ 人参		
16 金	牛乳	●牛乳			598	25.6
	ごはん		米			
	だいこんのみそじる	油揚げ みそ		大根 人参 ねぎ		
	ふたにくのしょうがいため	豚肉	砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ		
19 月	たくあんのツナマヨあえ	ツナ	マヨネーズ	きゅうり たくあん(大根)	740	30.8
	牛乳	●牛乳				
	ごはん		米			
	にくじゃが	豚肉 さつま揚げ	じゃが芋 白滝 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース		
20 火	さいのくになっとう	大豆			597	25.9
	いそかあえ	のり		小松菜 もやし 白菜		
	牛乳	●牛乳				
	ごはん		米			
21 水	けんちんじる	豆腐 みそ	こんにゃく 里芋 油 ごま油	大根 人参 ごぼう ねぎ	599	23.0
	わふうハンバーグ	鶏肉 豚肉	豚脂 でん粉 じゃが芋 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 大根		
	ごまあえ	ツナ	ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参		
	牛乳	●牛乳				
22 木	コッペパン		コッペパン		620	23.8
	いちごジャム		いちごジャム			
	おっきりこみ	豚肉 油揚げ みそ	うどん	人参 ねぎ ごぼう 大根 白菜		
	しろみざかなフリッター①②	たら あおさ	小麦粉 米粉 砂糖 油			
23 金	フレンチサラダ	ツナ	コーン レッツァ 豚肉	キャベツ 人参 きゅうり コーン	810	30.8
	牛乳	●牛乳				
	ごはん		米			
	にくどうふ	豚肉 焼き豆腐	白滝 砂糖 油	人参 玉ねぎ ねぎ 生姜		
24 土	がんす	たら	砂糖 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ 人参 唐辛子	685	30.4
	ほうれんそうともやしののりすあえ	ツナ のり	ごま	ほうれん草 キャベツ もやし		
	牛乳	●牛乳				
	かてめし	鶏肉 油揚げ	米 こんにゃく 砂糖 油	人参 ごぼう		
25 日	とうふとわかめのみそじる	豆腐 油揚げ わかめ みそ		大根 ねぎ	590	25.9
	しろごまつくね②②	鶏肉	砂糖 パン粉 ごま 片栗粉 油			
	かわりおひたし	ツナ かつお節		小松菜 キャベツ 人参		
	牛乳	●牛乳				
26 月	ホットちゅうか		ホット中華		648	26.2
	タンタンメンじる	豚挽肉	ごま 油	人参 キャベツ ねぎ しょうが 椎茸 生姜 ココナ		
	あげぎょうざ②②	鶏肉	豚脂 でん粉 ごま油 小麦粉 油	キャベツ にんにく 生姜		
	もやしのちゅうかサラダ		ごま 砂糖 ごま油	もやし 人参 ほうれん草		
27 火	牛乳	●牛乳			629	26.1
	ごはん		米			
	なめこのみそじる	豆腐 みそ		ほうれん草 なめこ ねぎ		
	とりにくのからあげ②②	鶏肉	片栗粉 油	生姜 ●レモン果汁		
28 水	きりぼしだいこんのいために	油揚げ 竹輪	こんにゃく 油 砂糖	大根 人参 いんげん	774	30.9
	牛乳	●牛乳				
	くろパン		黒パン			
	ミネストローネスープ	鶏肉	じゃが芋 じゃが芋 砂糖 油	人参 玉ねぎ キャベツ トマト セロリ		
29 木	アンサンブルエッグ	卵 ●牛乳 ●チーズ	じゃが芋 砂糖 油		769	26.2
	グリーンサラダ		砂糖 油 フレンチドレッシング	ブロッコリー きゅうり キャベツ		
	みかんゼリー		砂糖	●みかん果汁		
	牛乳	●牛乳				
30 金	むぎごはん		米 麦		622	24.9
	チキンカレー	鶏肉	じゃが芋 油 カレー粉	人参 玉ねぎ にんにく 生姜		
	ふくじんづけあえ		ごま	キャベツ きゅうり 福神漬		
	ヨーグルト	●ヨーグルト				
31 土	牛乳	●牛乳			633	25.3
	ごはん		米			
	マーボー豆腐	豆腐 豚挽肉	砂糖 油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ 生姜 ココナ		
	キャロットしゅうまい②②	魚肉すり身	豚脂 でん粉 砂糖 小麦粉	玉ねぎ キャベツ 人参		
1 日	こまつなのナムル	ハム	砂糖 ごま ごま油	小松菜 もやし 人参 きゅうり	772	30.1
	牛乳	●牛乳				
	わかめごはん	わかめ	米			
	はくさいのみそじる	豆腐 油揚げ みそ		白菜 ねぎ えのき茸		
2 日	しろみざかなのあますあんかけ	たら	でん粉 油 砂糖	トマト(トマトチャップ)	587	24.8
	おかかマヨネーズあえ	かつお節	マヨネーズ	ほうれん草 キャベツ 人参 もやし		

1月24日～30日の1週間は、全国学校給食週間です。

昭和21(1946)年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25(1950)年度からは、1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

\*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。



インフルエンザ等の流行する季節です。感染予防のために手洗いをしっかり行いましょう。

