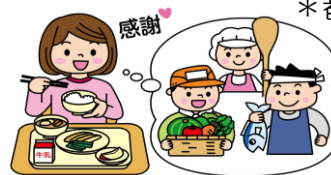




日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
9	木	牛乳	●牛乳			671	25.8
		さつまいもいりこだいまいごはん		米 古代米 さつまい			
		ごましお		ごま			
		トックそうに	鶏肉 かまぼこ	トック	小松菜 人参 ねぎ 白菜 しめじ		
		いわしのうめに	いわし		●梅		
ごぼうサラダ	ツナ	ごまドレッシング マヨネーズ	ごぼう キャベツ 人参	830	31.2		
10	金	牛乳	●牛乳			635	23.1
		じごなうどん		地粉うどん			
		とりにくとやさいのうどんじる	鶏肉 油揚げ	砂糖	人参 白菜 ねぎ 小松菜 干し椎茸		
		みそポテト	みそ	じゃが芋 小麦粉 砂糖			
		おひたし	かつお節		小松菜 人参 キャベツ		
14	火	牛乳	●牛乳			632	23.8
		きなこあげパン	きな粉	コッパン 砂糖 油			
		はるさめスープ	鶏肉	春雨 ごま油	人参 ねぎ キャベツ 小松菜 生姜		
		ウインナーのたまごやき	卵 鶏肉 豚肉	砂糖 油 豚脂 でん粉	トマト		
		ジャーマンポテト	ベーコン	じゃが芋 油	玉ねぎ いんげん		
15	水	牛乳	●牛乳			610	27.4
		ハムコーンピラフ	ハム	米 油 マーガリン	コーン 玉ねぎ パセリ		
		まめとトマトのスープ	大豆 鶏肉	ひよこ豆 油 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 トマト		
		チキンナゲット②②	鶏肉 おから	パン粉 片栗粉 砂糖 油			
		グリーンサラダ		砂糖 油 フルクトレッシング	ブロッコリー きゅうり キャベツ		
かくチーズ	●チーズ						
16	木	牛乳	●牛乳			613	23.7
		むぎごはん		米 麦			
		チキンカレー	鶏肉	じゃが芋 油 加-ル	人参 玉ねぎ トマト		
		はくさいのレモンづけあえ		砂糖	大根(たくあん) 白菜 きゅうり ●いち果汁		
		みかんゼリー		砂糖	●みかん果汁		
17	金	牛乳	●牛乳			596	24.4
		ごはん		米			
		じゃがいものそぼろに	鶏挽肉	じゃが芋 砂糖 油 片栗粉	人参 玉ねぎ グリンピース		
		さいのくになっとう	大豆				
		いそかあえ	のり		小松菜 もやし 白菜		
20	月	牛乳	●牛乳			610	24.1
		ごはん		米			
		はくさいのみそじる	豆腐 みそ		白菜 ねぎ えのき茸		
		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 トマト 生姜 大根		
		たくあんのツナマヨあえ	ツナ	マヨネーズ	きゅうり 大根(たくあん)		
21	火	牛乳	●牛乳			564	24.4
		あつぎりしょくパン		厚切り食パン			
		いちごジャム		砂糖	●いちご		
		おっきりこみ	豚肉 油揚げ	うどん	人参 ねぎ 大根 白菜		
		しろみざかなフリッター②②	たら あおさ	小麦粉 米粉 砂糖 油			
ほうれんそうともやしののりずあえ	ツナ のり	ごま	ほうれん草 キャベツ もやし	701	28.9		
22	水	牛乳	●牛乳			543	23.3
		かてめし	鶏肉 油揚げ	米 こんにゃく 砂糖 油	人参 ごぼう		
		とうふとわかめのみそじる	豆腐 みそ わかめ		えのき茸 ねぎ		
		あつやきたまご	卵	砂糖			
		かわりおひたし	ツナ かつお節		小松菜 キャベツ 人参		
23	木	牛乳	●牛乳			662	27.9
		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		
		がんす	たら	砂糖 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ 人参 唐辛子		
		ごまあえ		ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参		
24	金	牛乳	●牛乳			617	23.5
		ホットちゅうか		ホット中華			
		タンメンじる	豚肉 なんと	油 ごま油	人参 ねぎ もやし 白菜 炒マ 木耳 ｺｰﾝ		
		にくまんふうむしパン	豚肉 鶏肉 たら	蒸しパンミックス 砂糖 油 小麦粉	玉ねぎ		
		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	月	牛乳	●牛乳			588	24.0
		わかめごはん	わかめ	米			
		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		
		ぶりのてりやき	ぶり	砂糖 油			
		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		
28	火	牛乳	●牛乳			550	20.3
		くろパン		黒パン			
		ポトフスープ	ウインナー	じゃが芋	白菜 人参 玉ねぎ		
		ハムチーズピカタ	卵 ハム ●チーズ	砂糖			
		フレンチサラダ		ｺｰﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ﾍﾞﾙﾈｯﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	キャベツ 人参 きゅうり ｺｰﾝ		
29	水	牛乳	●牛乳			610	27.3
		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		
		とりにくののりしおからあげ	鶏肉 青のり	砂糖 ごま油 油 片栗粉	にんにく		
		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	切干大根 人参 いんげん		
30	木	牛乳	●牛乳			652	26.8
		ごはん		米			
		カレーマーボーどうふ	豚挽肉 豆腐 みそ	砂糖 油 片栗粉 加-ル	人参 玉ねぎ ｻｰﾓﾝ 干し椎茸 ｺﾝｺﾞ ﾖｸｶﾞ		
		二郎まんじゅう	豚肉	豚脂 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ 小麦粉 砂糖	二郎 キャベツ ねぎ ﾖｸｶﾞ ｺﾝｺﾞ		
		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		
31	金	牛乳	●牛乳			604	25.1
		ごはん		米			
		だいこんのみそじる	油揚げ みそ		大根 人参 ごぼう ねぎ		
		ぶたにくのしょうがいため	豚肉	油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ		
		ハムマカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ キャベツ きゅうり 人参		



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。

