



日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						
		しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		
				たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	
10	水		ハンバーグおろしソース ぞうに風すまし汁 きゅうりの南蛮漬け いよかんゼリー	とり肉 ぶた肉 なると		にんじん こまつな	だいこん レモン汁 しいたけ ねぎ きゅうり 玉ねぎ	砂糖 ゼリー でん粉	ごま油 ごま	
11	木		とり肉のこうみ焼き さつまいものみそ汁 マヨおひたし	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ ハム かつお節		にんじん ほうれんそう	ねぎ もやし	さつまいも	ごまドレッシング	
12	金		ポーク焼売 八宝菜 チョレギサラダ (ドレッシング)	ぶた肉 いか えび うずら卵	わかめ のり	にんじん	はくさい 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油 ごま ドレッシング	
15	月		まつかぜ焼き かぶのみそ汁 ちぐさ和え 黒ごまプリン	とり肉 みそ ぶた肉 とうふ みそ 油揚げ		かぶ葉 にんじん ほうれん草	玉ねぎ かぶ キャベツ もやし ねぎ しいたけ	砂糖 パン粉 プリン	ごま ごま油	
16	火		クリームシチュー れんこんサラダ ソフール	ベーコン とり肉 ツナ かつお節	牛乳 ストミル ヨーグルト	にんじん パセリ	玉ねぎ マツタケ しめじ れんこん きゅうり 枝豆	砂糖 じゃがいも	油ドレッシング	
17	水		あじの揚げ煮 みぞれ汁 高野豆腐とひじきの煮物 カットパイ	あじ とり肉 とうふ 高野豆腐	ひじき	にんじん	だいこん ねぎ しいたけ 枝豆 パイ	でん粉 砂糖	ごま油 油	
18	木		ぎょうざ 麻婆豆腐 もやしのナムル	とり肉 ぶた肉 とうふ 大豆 みそ		にんじん にら こまつな	玉ねぎ しいたけ ねぎ キャベツ もやし	もち米粉 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油 ドレッシング	
19	金		タンドリーチキン コンソメスープ コールスローサラダ	とり肉 ツナ	ヨーグルト	にんじん パセリ フロッコリー	キャベツ 玉ねぎ コーン	じゃがいも	ドレッシング	
22	月		とり肉のしょうが焼き おすい物 こまつなのアーモンドあえ いちごクレープ	とり肉 とうふ かまぼこ		みつば こまつな にんじん	しょうが りんご しいたけ もやし キャベツ	砂糖 クレープ	アーモンド	
23	火	ちゅうかめん	パオズ みそラーメンスープ 中華あえ	ぶた肉 なると みそ 卵		にんじん	ねぎ キャベツ コーン きゅうり きくらげ もやし 玉ねぎ たけのこ しいたけ	中華麺 でん粉 マロニー 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま ごま油	
★全国学校給食週間★ (24日～30日) 人気の献立や、昔の献立を再現したメニューが登場します。										
24	水		うなりくん厚焼卵 根菜カレー フルーツのヨーグルトあえ	卵 ぶた肉	ストミル ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ れんこん 枝豆 みかん もも パイ りんご	じゃがいも さつまいも ゼリー 砂糖 でん粉	油 バター	
25	木		さけのつがる焼き すいとん そくせきづけ 給食週間ミルクプリン	さけ とり肉 なると かつお節		にんじん こまつな トマト	だいこん しいたけ はくさい キャベツ つぼ漬	すいとん 砂糖 プリン	ごま ごま油	
26	金		いわし揚げ玉フライ (ソース) さつま芋とぶた肉のみそ汁 和風サラダ カットいよかん	いわし ぶた肉 油揚げ みそ	のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ えのきたけ いよかん	さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	
29	月		まんだいのこうみ揚げ とり肉と根菜のけんちん汁 肉じゃが	まんだい とり肉 とうふ ぶた肉		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう 玉ねぎ 枝豆	でん粉 小麦粉 さといも じゃがいも 砂糖	ごま 油	
30	火		ハンバーグデミグラスソース トマトABCスープ ひじきのサラダ	とり肉 ぶた肉 ベーコン ツナ	粉チーズ ひじき	にんじん トマト	しめじ 玉ねぎ キャベツ マツタケ セロリ コーン	砂糖 マカロニ でん粉	油	
31	水		ユーリンチー 中華スープ もやしサラダ	とり肉 とうふ ツナ	のり	にんじん ほうれん草	ねぎ きくらげ もやし コーン	でん粉 米粉 砂糖	油 ごま油 ごま	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん  
全国学校給食週間と  
7つの目標!

1月24日から30日までの1週間は  
「全国学校給食週間」です。



今月の地元産物

【さつまいも】  
高木友哉 (桜田)  
【かぶ】  
荻野宏彰 (吉岡)  
【ぶた肉】15日、26日  
飯田裕一 (大栄十余三)  
齋藤祐治 (前林)