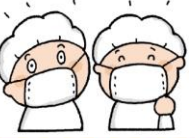


日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						栄養価	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I単位 - (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	
											脂質(g)	
											食塩相当量(g)	
8	金	○	ごはん	ポークカレー ハートプレーンオムレツ サラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり セロリ	こめ じゃがいも	あぶら	629	
											18.6	
											18.3	
											2.4	
12	火	○	ごもくごはん	とうふハンバーグ きりぼしだいこんのサラダ かきたまじる	とりにく あぶらあげ とうふ ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが しいたけ きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ しめじ なごねぎ	こめ もちごめ さとう きびざとう でんぶん	ごま あぶら	685	
											27.5	
											23.8	
											3.4	
13	水	○	むぎごはん	さんまのつつに すましじる ツナとやさいのごまあえ	さんま とりにく あらははんぺん あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	なごねぎ しょうが はくさい キャベツ	こめ おおむぎ きびざとう	ごま	680	
											26.4	
											25.4	
											3.0	
14	木	○	キムチチャーハン	かにたまあますあんかけ チンゲンサイとコーンのソテー ちゅうかスープ ひとくちりんごゼリー	ぶたにく かに たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	なごねぎ にんにく はくさい もやし エリンギ しいたけ コーン	こめ きびざとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	663	
											29.4	
											17.7	
											3.4	
15	金	○	テーブルロール	ミートローフ コンソメスープ ブロッコリーとコーンのサラダ	ぶたにく とりにく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	こむぎこ ソフトパンこ きびざとう じゃがいも さとう	あぶら	604	
											30.1	
											21.8	
											2.2	
18	月	○	こぎつねごはん	ししゃもいそべフライ いもに ぼんかん	とりにく あぶらあげ ししゃも ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ ぼんかん	こめ おおむぎ さとう こんにゃく さといも きびざとう	あぶら	693	
											25.0	
											22.0	
											2.3	
19	火	○	コッペパン	ミートボールシチュー れんこんサラダ かたぬきチーズ いちごジャム	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん トマト	なごねぎ たまねぎ マッシュルーム れんこん きゅうり	ジャム じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	617	
											23.8	
											26.3	
											2.5	
20	水	○	むぎごはん (のりのつくだに)	めばるさいきょうづけ とんじる ほうれんそうのわふう サラダ	めばる ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう きざみのり のり	にんじん ほうれんそう	だいこん なごねぎ えのきた け	こめ おおむぎ さといも さとう	あぶら	602	
											27.3	
											16.0	
											2.1	
21	木	○	ごはん	ハンバーグおろしソース ツナとやさいのごまあえ すいとんじる	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん キャベツ なごねぎ ごぼう はくさい	こめ こめこ きびざとう でんぶん こむぎこ	ごま	657	
											23.2	
											18.8	
											2.0	
22	金	○	ごはん (ふりかけ)	さけのちゃんちゃんやき こんにゃくサラダ とうふとわかめのみそしる	さけ みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しめじ たまねぎ だいこん ごぼう なごねぎ きゅうり キャベツ	こめ こむぎこ	バター あぶら	629	
											26.3	
											21.6	
											2.3	
1/24～1/30は学校給食週間です。おうちの人にもどんなきょうしゅくをたべていたかきいてみましょう！												
25	月	○	ごはん	さわらのしおこうじやき スタミナなっとうあえ だまこじる	さけ なっとう とりにく	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん にら こまつな	キャベツ もやし ささがき ごぼう なごねぎ	こめ しおこうじ	あぶら	632	
											25.5	
											15.4	
											1.5	
26	火	○	ソフトめん	もちいなり みそにこみうどんのつゆ いちご②	ぶたにく なるこ あぶらあげ みそ はちょうみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい だいこん ほししいたけ なごねぎ いちご	ソフトめん もち きびざとう	あぶら	616	
											24.1	
											14.3	
											2.6	
27	水	○	ひじきごはん	いわしあげだまフライ ごまいりキャベツサラダ ゆばのすまし汁	とりにく あぶらあげ ゆば とうふ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	ごぼう コーン しいたけ	こめ きびざとう	ごま あぶら	585	
											22.8	
											19.4	
											2.5	
28	木	○	サフラン はつがまい いりライス	ハッシュドビーフ コールスローサラダ はるか	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん とまと	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン はるか	こめ はつがまい じゃがいも こむぎこ きびざとう	バター なまクリーム あぶら	692	
											20.1	
											22.2	
											2.0	
29	金	○	ひつまぶしごはん	うなりくんあつやきたまご すのもの ぐたくさんかすじる	うなぎ たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう なごねぎ ほししいたけ	こめ きびざとう さといも	ごま	690	
											24.7	
											21.5	
											3.2	

★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。

新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みをすごしていましたか？
さて、1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。



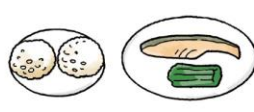
学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：650kcal		645
たんぱく質：24.0g(範囲21.1～32.5g)		25.0
脂質：18.1g(範囲14.4～21.7g)		20.3
食塩相当量：2.0g以下		2.5

こん げつ ぜん こく がっ こう きょうしゅく しゅう かん

今月は全国学校給食週間があります

ぜん こく がっ こう きょうしゅく しゅう かん
全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

めい じ ねん こんだて
明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、
菜の漬物

はく い ぼう し せん なく
白衣や帽子の洗濯を
いつもありがとうございます

