

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値 - (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	水	ジョア	麦ごはん	オムレツ チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	卵 とり肉	ジョア ｽﾏｼﾖ ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ 枝豆 みかん もも パイ	米 麦 でん粉 じゃがいも ゼリー	油	677 23.4 16.2 1.8
9	木	○	ごはん	しゅうまい 中華風コンスープ チンジャオロースー	ぶた肉 とり肉 とうふ 豆乳 大豆粉	牛乳	ピーマン	玉ねぎ コーン だけのこ	米 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油	608 25.7 17.6 2.1
10	金	○	ごはん	ハンバーグおろしソース 白玉そうじ きゅうりのなんばんづけ いよかんゼリー	とり肉 ぶた肉 なると	牛乳	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	米 砂糖 白玉もち でん粉 ゼリー	ごま油 ごま	672 25.6 17.6 2.6
14	火	○	きなこ 揚げパン	肉だんごてりやきソース ポークビーンズ こんにゃくサラダ（ドレッシング）	きな粉 とり肉 白いんげん豆 ぶた肉	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん トマト	枝豆 玉ねぎ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	油 生クリーム ドレッシング	599 22.0 19.3 1.8
15	水	○	ごはん （ふりかけ）	まつかぜ焼き かぶのみそ汁 ちくさ和解 黒ごまプリン	とり肉 みそ ぶた肉 とうふ 油揚げ	牛乳	かぶ葉 にんじん ほうれん草	玉ねぎ かぶ キャベツ ねぎ もやし しいたけ	米 砂糖 プリン パン粉	ごま ごま油	630 26.7 18.8 2.4
16	木	○	キャロット ピラフ	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	牛乳 ヨーグルト	にんじん 赤ピーマン パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン	米 じゃがいも	ドレッシング 油	617 26.2 21.5 2.0
17	金	○	ごはん	ぎょうざ マーボー豆腐 いよかん	とり肉 ぶた肉 とうふ 大豆 みそ 大豆粉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ いよかん しいたけ キャベツ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 もち米粉	ごま油 油	640 23.8 18.5 2.1
20	月	○	ごはん	とり肉のしょうが焼き おすいもの れんこんのきんぴら	とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳	みつば にんじん いんげん	りんご しいたけ れんこん しょうが	米 砂糖	ごま ごま油	610 29.9 19.4 2.5
21	火	○	ちゅうかめん	さくらますタルタルフライ（ソース） しょうゆラーメンスープ 中華サラダ コアヨーグルト	ぶた肉 ｷｬｰﾁｭｰ なると さくらます	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり きくらげ ねぎ	中華麺 パン粉 マロニー 砂糖 小麦粉 でん粉	油 マヨネーズ ごま ごま油	686 27.7 20.0 2.5
22	水	○	ごはん	とり肉のネギしおだれ焼き とんじる のりマヨサラダ	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれんそう	ねぎ だいこん キャベツ れんこん ごぼう	米 砂糖	ごま ドレッシング	622 27.9 20.7 2.3
23	木	○	ごはん	ドライカレー ABCスープ グリーンサラダ（ドレッシング）	ぶた肉 とり肉 大豆 ウィナー	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ ﾏｯｼｭｰﾙﾑ	米 小麦粉 マカロニ	油 ドレッシング	632 24.4 20.3 1.6
★全国学校給食週間★（24日～30日） 人気のある献立や、世界の料理、昔の献立を再現したメニューが登場します。											
24	金	○	伊能歌舞伎米	いわし揚げ玉フライ（ソース） 大栄みそ汁（さつま芋・ぶた肉） こまつなの和風サラダ	いわし ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ えのきたけ	米 さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	626 23.7 20.2 1.9
27	月	○	ごはん	さけのしお焼き 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	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しいたけ はくさい キャベツ つぼつけ	米 すいとん プリン	ごま	624 29.3 16.6 1.8
28	火	○	ソフトめん	うなりくんあつやきたまご ミートソース ひじきのサラダ	ぶた肉 とり肉 大豆 ツナ 卵	牛乳 粉チーズ ひじき	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ ﾏｯｼｭｰﾙﾑ セロリ 枝豆 コーン キャベツ	ソフト麺 小麦粉 砂糖 でん粉	油	617 25.2 19.5 2.1
29	水	○	ごはん	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	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ねぎ きくらげ コーン もやし	米 でん粉 米粉 砂糖	油 ごま油 ごま	662 27.6 22.3 2.2
30	木	○	ごはん	まんだいケチャップソース とり肉とこんさいのけんちん汁 肉じゃが	まんだい とり肉 とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう 玉ねぎ 枝豆 ねぎ	米 でん粉 砂糖 さといも じゃがいも	油 ごま	677 32.5 27.2 2.1
31	金	○	ごはん	レモンペッパーチキン ハヤシルー ブロッコリーのアーモンドあえ	とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳 ｽﾏｼﾖ	にんじん ブロッコリー こまつな パセリ	玉ねぎ ﾏｯｼｭｰﾙﾑ ｸﾘﾝﾋｰｽ レモン	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	生クリーム 油 アーモンド	628 25.8 19.5 1.7

★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 ごく ｸｳ ﾎｳ ﾏｸ ﾋﾅ ﾎﾝ ｶﾝ
全国学校給食週間



1月24日～30日までは、「全国学校給食週間」です。この期間には、学校給食の歴史や給食の役割、食文化について知るなど様々な取組が行われています。食べ物や作る人の思いに感謝し、食べることの大切さについても考える機会としています。

今月の地元産は…

【さつまいも】高木友哉（桜田）
【にんじん】伊東泰則（多良良）、
松下善信（前林）
1/15、24、29 金森史明（吉岡産）
【かぶ】荻野宏彰（吉岡）
【ぶた肉】1/15、24
飯田裕一（大栄十余三）





学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	637
たんぱく質：	26.8g(範囲21.1～32.5g)	26.3
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	19.7
食塩相当量：	2.0g以下	2.1

12月分の給食費振替日は、1月31日（金）です。
お早目に口座への入金をお願いします。