



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	ししつ 脂質	
8	水		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	対ミミの ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ 枝豆 みかん もも パイナップル	でん粉 じゃがいも ゼリー	油	
9	木		しゅうまい 中華風コーンスープ チンジャオロースー	ふた肉 とり肉 とうふ 豆乳 大豆粉		ピーマン	玉ねぎ コーン たけのこ	でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油	
10	金		ハンバーグおろしソース そうに風すまし汁 きゅうりのなんばんづけ いよかんゼリー	とり肉 ふた肉 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 でん粉 ゼリー	ごま油 ごま	
14	火		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)	とり肉 白いんげん豆 ふた肉	粉チーズ わかめ	にんじん トマト	枝豆 玉ねぎ きゅうり	砂糖 じゃがいも	油 生クリーム ドレッシング	
15	水	ふりかけ	まつかぜ焼き かぶのみそ汁 ちぐさしあえ 黒ごまプリン <small>★かみかみ献立★ よくかんで食べよう</small>	とり肉 みそ ふた肉 とうふ 油揚げ		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 ししいたけ	砂糖 プリン パン粉	ごま ごま油	
16	木		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	玉ねぎ キャベツ コーン	じゃがいも	ドレッシング	
17	金		ぎょうざ マーボ豆腐 いよかん	とり肉 ふた肉 とうふ 大豆 みそ 大豆粉		にんじん にら	玉ねぎ ねぎ いよかん ししいたけ キャベツ	砂糖 でん粉 小麦粉 もち米粉	ごま油 油	
20	月		とり肉のしょうが焼き おすいもの れんこんのきんぴら <small>★かみかみ献立★ よくかんで食べよう</small>	とり肉 とうふ かまぼこ		みつば にんじん いんげん	りんご ししいたけ れんこん しょうが	砂糖	ごま ごま油	
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	ふた肉 チャーシュー なると さくらます	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	
22	水		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 ふた肉 とうふ みそ	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	砂糖	ごま ドレッシング	
23	木		ドライカレー ABCスープ グリーンサラダ (ドレッシング)	ふた肉 とり肉 大豆 ウィンナー	粉チーズ	にんじん ピーマン パセリ フロッコリー	玉ねぎ キャベツ マツタケ	小麦粉 マカロニ	油 ドレッシング	
★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		いわし揚げ玉フライ (ソース) 大栄みそ汁 (さつま芋・ふた肉) こまつなの和風サラダ	いわし ふた肉 油揚げ みそ	のり	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ えのきだけ	さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	
27	月		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		にんじん こまつな	だいこん ししいたけ はくさい キャベツ つぼづけ	すいとん プリン	ごま	
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	ふた肉 とり肉 大豆 ツナ 卵	粉チーズ ひじき	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ マツタケ セロリ 枝豆 コーン キャベツ	ソフト麺 小麦粉 砂糖	油	
29	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 コーン もやし	でん粉 米粉 砂糖	油 ごま油 ごま	
30	木		まんた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	まんたい とり肉 とうふ ふた肉		にんじん	だいこん ごぼう 玉ねぎ 枝豆 ねぎ	でん粉 砂糖 さといも じゃがいも	油 ごま	
31	金		レモンペッパーチキン ハヤシルー フロッコリーのアーモンドあえ	とり肉 ふた肉 ハム	対ミミの	にんじん フロッコリー こまつな パセリ	玉ねぎ マツタケ グリーンピース レモン	じゃがいも 砂糖 でん粉	生クリーム 油 アーモンド	

★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)
- 【ふた肉】1/15、24 飯田裕一 (大栄十余三)

