



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			
					しつ 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		
8	木	○	ごはん	ぶりのてりやき なの花サラダ しらたまじる だいたいババロア	ぶり とりにく	牛乳	ほうれんそう なのはな にんじん こまつな	れんこん コーン だいこん しいたけ ながねぎ	こめ さとう しらたまもち ババロア	マヨネーズ (卵不使用)	690 27.6 23.1 2.1	
9	金	○	ごはん	とりにくのゆずこしょうやき じゃがいものハニーマスタードサラダ とんじる	とりにく ハム ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ じゃがいも はちみつ	あぶら	607 33.8 14.5 2.5	
13	火	○	ごはん	ビビンバ (にく・やさい) きょううざスープ とうにゅうパンナコッタ (はちみつレモンあじ)	ぶたにく とりにく みそ だいす	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし だいこん しいたけ ながねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こめ さとう こむぎこ でんぶん とうにゅうパンナコッタ	ごまあぶら ごま	624 25.5 16.9 2.1	
14	水	○	むぎごはん	いかバーグ やさいサラダ チキンカレー	とりにく いか たら	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ にんにく りんご コーン	こめ むぎ じゃがいも でんぶん あまざけ	あぶら	656 24.5 17.1 2.2	
15	木	○	テーブル ロールパン	ほうれんそうグラタン やさいスープ にんじんのマリネ かぼちゃプリン	とりにく ツナ	牛乳 チーズ こなミルク	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ セロリ レモン	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ さとう プリン	あぶら バター	603 21.7 21.0 2.4	
16	金	○	ごはん	チーズいりハンバーグ ジャーマンポテト はくさいのみそしる	とりにく ぶたにく だいす ベーコン あぶらあげ みそ	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ はくさい えのきだけ だいこん	こめ じゃがいも パンこ	オリーブオイル	661 25.0 23.3 2.6	
19	月	○	ごはん	さかなのオイネーズやき かぶのおひたし ごもくじる ヨーグルト	さわら ツナ かつおぶし とりにく なまあげ	牛乳 わかめ ヨーグルト	かぶのは ブロッコリー にんじん	かぶ だいこん ながねぎ しいたけ たまねぎ	こめ さとう	マヨネーズ (卵不使用)	653 32.3 14.9 2.5	
20	火	○	わかめごはん	なの花コロッケ れんこんきんぴら ちゃんこじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにく だいす	わかめ 牛乳	にんじん こまつな なのはな	れんこん だいこん はくさい ながねぎ キャベツ たまねぎ コーン	こめ じゃがいも はんこ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	650 23.6 19.4 3.1	
21	水	○	ごはん	いかのレモンバターじょうゆ マヨおひたし だいこんオイスターソースに	いか ハム たまご かつおぶし ぶたにく なまあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん チングンサイ	もやし だいこん にんにく しょうが レモン	こめ さとう	バター あぶら	627 32.7 18.6 2.4	
22	木	○	ミニ ミルクパン	チキンハーブやき キャベツサラダ さけのスープスパゲッティ プリン (乳・たまご)	さけ ベーコン とりにく だいす たまご	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ きゅうり コーン にんにく パセリ オレガノ セロリー	パン スパゲッティ プリン さとう こむぎこ	あぶら バター	648 34.6 29.7 2.4	
23	金	○	むぎごはん	さかなのねぎソースがけ はっぽうさい みかん	ほき ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ はくさい たまねぎ みかん	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	589 23.9 15.0 2.0	
26	月	○	全国 学年 校舎 給食 週間 間	かながわけん 神奈川県 ごはん	ポークしゅうまい きゅうりのなんばんづけ マーボーとうふ	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にら	にんにく しょうが しいたけ たけのこ ながねぎ きゅうり たまねぎ だいこん	こめ さとう でんぶん はんこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ラー油	625 25.7 18.6 2.3
27	火	○		ならけん 奈良県 ごはん	さけのたつあげ ほうれんそうのりあえ あすかじる	さけ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	えのきだけ ながねぎ	こめ さとう さつまいも でんぶん こむぎこ	あぶら	600 28.3 16.6 2.0
28	水	○		しづおかん 静岡県 むぎごはん (ふりかけ)	あかうおしょうゆづけ しらすあえ しづおかおでん	あかうお ちくわ はんぺん (いわしきさ) さかなすりみ (たら他) しらす だいす うすらたまご	牛乳 こんぶ あおのり わかめ	こまつな	だいこん きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま	614 29.6 18.0 3.3
29	木	○	日本 全国 めぐり く	コッペパン (いちごジャム) ながさきけん 長崎県 ちゅうかめん	パリパリつつみピザ (ミートソース) ツナサラダ パンプキンポタージュ	とりにく ベーコン ツナ だいす	牛乳	かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	パン ジャム こむぎこ でんぶん こめこ さとう	なまクリーム あぶら	686 24.2 23.9 2.9
30	金	○		とりのからあげ オーロラソース ちゃんぽんスープ しらぬい (みかんのなかま)	ぶたにく えび かまぼこ さつまあげ みそ とりにく	牛乳	にんじん	もやし ながねぎ キャベツ しょうが にんにく しらぬい	ちゅうかめん さとう でんぶん	あぶら	669 36.5 18.8 3.0	

★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。

★おこめは成田産コシヒカリを使用しています。

★8・13・15・19・22日のデザートは学校配送です。

★太字の野菜は成田の有機野菜です。

ことし うまどし

今年は午年

ふゆ たの けんき  
冬やすみは楽しく、元気にすごせましたか?  
がっこう がくねん  
3学期は学年のしめくくりにもなります。  
もくじょう た  
目標を立ててがんばりましょう!



12月分給食費の口座振替日  
(納付日)は2月2日(月)です。  
残高のご確認をお願いします

学校給食摂取基準(基準)

熱量: 650kcal

たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)

脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)

食塩相当量: 2.0g以下

材料  
ぎょうざ...8枚 切りもち...1個 バナナ...1本 板チョコ...300g サラダ油...大さじ1/2

&lt;作り方&gt;

- ① 切りもちは8等分、バナナは横に半分にし、それをさらにたて半分の1/4に切る。
- ② ぎょうざの皮一枚に切りもちとバナナ1/4、チョコレート1/4をのせ、ぎょうざのふちを水でぬらして二つ折にする。同様にしてあと7個作る。
- ③ フライパンに油をしいて②を両面焼く。



あまたおもちで 一もちもちパイ

\*バナナの代わりにりんごを5mmくらいのいちょう切りにし、砂糖小さじ1をふりかけて電子レンジ600W1分間かけたものはさんでもよいです。