



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	I利カ - (kcal)			
8	木	○	ペンネボロネーゼ	チキンナゲット低1c 高2c プロッコリーとコーンのサラダ ごめこのブルーベリーマドレーヌ	ぶたにく ぎゅうにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト プロッコリー	たまねぎ セロリ マッシュルーム コーン ブルーベリー	ベンネ こむぎ さとう ごめこ グラニューとう はちみつ こなざとう	バター サラダあぶら	646 23.6 29.0 1.6
9	金	○	ごはん	ほきのオイネーズやき（エッグフリーア） ツナとやさいのごまあえ とんじる	ほき ツナ ぶたにく とうふ みそ にぼし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし しょウが だいこん ごぼう ながねぎ	こめ きびざとう さといも	ごま ごまあぶら エッグフリーマヨ ネーズ	653 27.2 15.9 2.2
13	火	○	ツートンカラー あげパン (きなこ+びとう)	てりやきにくだんご低1c 高2c かぼちゃのシチュー ひじきマリネ	きなこ とりにく ハム だいす	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ セロリ きゅうり	パン グラニューとう きびざとう こむぎ	なたねあぶら バター サラダあぶら ごま	705 22.4 30.7 2.5
14	水	○	ごはん	さばのみそに はくさいとわかめスープ いもフライ低1c 高2c あじつけのり	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	しょウが ながねぎ たまねぎ えのきだけ はくさい	こめ きびざとう じゅがいも	ごまあぶら なたねあぶら	685 24.2 22.6 2.4
15	木	○	ちゅうかめん	ブチにくまん みそラーメンスープ ヨーグルトあえ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	チングンサイ	たまねぎ もやし コーン ながねぎ しょウが もも みかん パイン	ちゅうかめん さとう こむぎ	サラダあぶら ごま	559 23.9 14.0 2.2
16	金	○	ごはん	やきとり ほうれんそうのわふうサラダ やさいころころじる バナナチップス	とりにく ぶたにく とうふ みそにぼし	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょウが もやし えのきだけ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ しおこうじ きびざとう でんぶん さとう バナナチップス さといも	サラダあぶら ごまあぶら	696 27.6 17.2 1.8
19	月	○	ごはん	やきにくどんのぐ キャベツサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく だいす	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょウが にんにく たまねぎ もやし りんご キャベツ きゅうり コーン たけのこ ながねぎ しいたけ	こめ きびざとう こむぎ	ごま サラダあぶら	667 22.5 16.7 2.6
20	火	○	ハニーレモンミニトースト	あおのりポテト ミートボールシチュー いちご	ぶたにく おから	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	レモン にんにく しょウが たまねぎ マッシュルーム ながねぎ いちご	パン はちみつ グラニューとう じゅがいも でんぶん こむぎ	バター なたねあぶら サラダあぶら	693 20.3 30.8 2.1
21	水	○	サフランライス	キーマカレー プロッコリーサラダ すっきりコンソメスープ	ぶたにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト プロッコリー パセリ	しょウが にんにく たまねぎ キャベツ セロリ	こめ こむぎ きびざとう ふ	バター サラダあぶら	765 30.7 24.3 2.9
22	木	○	まるパンスライス	みさとダンシングチキンカツ マヨしょうゆおひたし ごめこクリームシチュー スライスチーズ	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	もやし たまねぎ マッシュルーム	パン パン こじゅがいも こめこ	なたねあぶら なまクリーム バター エッグフリーマヨ ネーズ	726 34.6 33.2 3.9
23	金	○	ひつまぶしごはん	あつやきたまご（うなりくん） こまつなわふうサラダ ゆばすい	うなぎ たまご ゆば	ぎゅうにゅう のり	にんじん みずな こまつな	もやし えのきだけ	こめ ざらめとう さとう	サラダあぶら	638 18.9 15.9 2.5
★1/24~1/30は「全国学校給食週間」です。食べることを考える週間です。											
26	月	○	ちばのめぐみごはん	ちばのめぐみいわしあげ たくあんあえ ちばのめぐみじる	いわしづぶたにく とうふ みそ にぼし	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり たくあん だいこん ごぼう ながねぎ	こめ きびざとう でんぶん さといも	ごま なたねあぶら サラダあぶら	634 21.1 15.4 2.1
27	火	○	ごはん てまきのり	てまきキンパのぐ（にく） てまきキンパのぐ（やさい） ハートトックスープ チーズホットク	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ のり	にんじん ほうれんそう	にんにく もやし はくさい しいたけ ながねぎ	こめ トック こむぎ きびざとう さとう	サラダあぶら ごま ごまあぶら	661 30.2 19.8 2.7
28	水	○	ごはん	シルバーのちゃんちゃんやき スタミナなっとうあえ もちりいむぎみそやさいころころとんじる はなみかん	シルバー みそ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな にら	もやし コーン だいこん ごぼう ながねぎ みかん たまねぎ キャベツ	こめ さといも	ごまあぶら バター	691 25.7 16.6 2.1
29	木	○	ごはん	みさとオリジナルカレー ぺったんこおまめさん こんにゃくサラダ かじゅうグミ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん トマト	しょウが にんにく たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ	こめ こむぎ でんぶん グミ	サラダあぶら バター なたねあぶら	722 25.3 24.4 2.3
30	金	○	やきにくチャーハン	ときめきはるまき プロッコリーサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら プロッコリー チングンサイ	ににく しょうが ながねぎ たけのこ しいたけ コーン	こめ はるさめ きびざとう でんぶん はるまきのかわ こむぎ	ごまあぶら なたねあぶら ごま サラダあぶら エッグフリーマヨ ネーズ	658 24.5 22.0 2.3

★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。

◆1月分の給食費の口座振替日（納付日）は2月2日です。

○学校配達は、15日の中華麺、22日の丸パンスライスです。

あけましておめでとうございます 



学校給食摂取基準（基準）	月平均
熱量： 650kcal	674
たんぱく質： 24.0g(範囲21.1~32.5g)	25.2
脂質： 18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.8
食塩相当量： 2.0g以下	2.4

いよいよ1月のスタートです。風邪やインフルエンザも流行していますので体調管理により一層気をつけて1日1日を大切に過ごしましょう。