



日 曜	1月のもくひょう 給食(きゅうしょく)について知(し)ろう				ざいりょうめい			エネルギー(Kcal) たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
	こんだてめい				おもにエネルギー となる食品	おもにからだを つくる食品	おもにからだのちょうしを ととのえる食品	
11 水	ごはん	牛乳	いちご	ぶたにくのしょうがいため おそうに	こめ しらたまもち さといも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが だいこん たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう いちご	578 26.8 12.8 1.8
12 木	ごはん	牛乳		メンチカツ (こうやどうふいり) はるさめスープ のりじゃこふりかけ	こめ はるさめ パンこ ごむぎこ ごま あぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ のり ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ	648 28.6 20.9 2.1
13 金	ごはん	牛乳	りんご	チリコンカン ほたてとポテトのミルクスープ	こめ ごむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう ほたて だいす あおだいす きんときまめ みそ てぼうまめ ぶたにく だっしふんにゅう なまクリーム	セロリ たまねぎ どうがらし トマト にんじん にんにく パセリ りんご	613 24.9 15.7 1.9
16 月	ソフトめん	牛乳	れんこん	あおのりポテトビーンズ にくうどん	ソフトめん じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいす あおさのり かまぼこ ぶたにく	こまつな にんじん なかねぎ はくさい しめじ たもぎだけ オレンジ	657 29.8 16.2 2.5
17 火	ごはん	牛乳		やきざかな(ほっけ) いりに いそかあえ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう のり ほっけ かつおぶし ぶたにく	こんにゃく キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	608 29.7 19.2 1.6
18 水	パエリア	牛乳	りんご	とりのからあげ コーンとたまごのスープ	こめ むぎ かたくりこ あぶら バター	ぎゅうにゅう たまご エビ いか ぶたにく ウイナー とりにく	しょうが セロリ たまねぎ にんじん にんにく パセリ ピーマン コーン オレンジジュース マッシュルーム みかん	617 28.9 21.9 2.6
19 木	ごはん	牛乳		カレーのあげに ふゆのみそしる もやしのごまあえ	こめ こめこ さといも かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ カレイ	しょうが だいこん にんじん なかねぎ はくさい もやし ごぼう	575 25.0 15.9 2.3
20 金	ごはん	牛乳	りんご	カレーシチュー おんやさいサラダ	こめ ごむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	グリーンピース キャベツ たまねぎ トマト にんじん ブロッコリー コーン でこぼん	647 23.6 18.8 1.8
23 月	くろパン	牛乳	れんこん	くじらのケチャップあえ ホワイトシチュー	パン こめこ ごむぎこ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう くじら とりにく だっしふんにゅう なまクリーム	しょうが たまねぎ にんじん パセリ オレンジ	698 30.4 27.5 2.5
24 火	4年生のきぼうこんだて				こめ トック かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	こんにゃく だいこん たまねぎ にら にんじん にんにく はくさいキムチ ピーマン みかん パインアップル もも	612 29.4 15.0 1.9
25 水	ごはん	牛乳	りんご	あじのなんぶあげ いもに	こめ こめこ さといも かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう みそ あじ ぶたにく	こんにゃく どうがらし にんじん なかねぎ ごぼう しめじ りんご	584 26.0 14.3 1.3
26 木	ごはん	牛乳	りんご	ミートボールあますあんかけ ビーフンスープ	こめ かたくりこ パンこ ビーフン さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん なかねぎ はくさい たもぎだけ みかん	596 26.4 15.3 1.8
27 金	ごはん	牛乳		やきざかな(ししゃも) とんじる あおなのおひたし	こめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ かつおぶし ししゃも ぶたにく	こんにゃく こまつな だいこん にんじん なかねぎ ごぼう	574 27.9 18.5 2.3
30 月	ホット ラーメン	牛乳	いちご	れんこんチップス タンタンメン	ホットラーメン ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	みすな しょうが たけのこ にら にんじん にんにく なかねぎ はくさい れんこん いちご	610 27.6 18.3 2.8
31 火	ごはん	牛乳	りんご	じゃがじゃこ ちゅうかどん	こめ じゃがいも かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく うすらたまご	しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい きくらげ しいたけ みかん	596 24.1 15.9 1.6

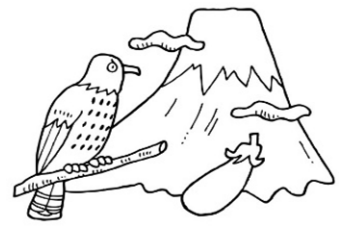
かがみびら  
鏡開きに  
ちなんだ  
メニュー  
です♪

あたら  
新しい  
メニュー  
です♪

全  
国  
学  
校  
給  
食  
週  
間

お知らせ 事前に担任までお申し出いただくと返金の対象になるのは連続して4回以上食べられない場合です。

あたら いちねん はじ  
新しい一年が始まりました。  
きゅうしょく はじ  
給食は11日(水)より始まります♪



学校給食で使用する  
食品の原材料について  
はこちら→

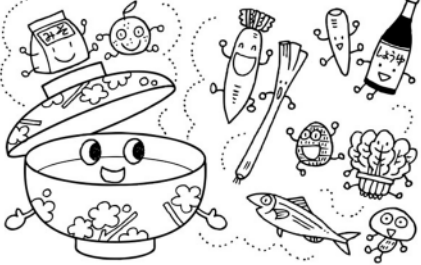


新食材 サフランパウダー  
18日 パエリアに使用します

がっこうきゅうしょくめいじ ねん やまがたけん はじ  
学校給食は明治22年に山形県で始まりました。  
きゅうしょくた ひとて  
給食を食べるまでにはたくさんの人の手がかかっ  
ています。感謝して食べましょう。



そうに かがみびら  
11日(水)のお雑煮は鏡開き  
にちなんだメニューです。  
かがみびら しょうがつ そな  
鏡開きはお正月にお供えしていた  
かがみもちき わ  
鏡餅を木づちなどで割って  
た ぎょうじ  
食べる行事です。



そうに ちいき  
お雑煮は、地域によって  
あじ しょくざい さまざま  
味や食材などが様々です。  
きゅうしょく そうに やまとし むかし  
給食のお雑煮は大和市で昔から  
た そうに  
食べられてきたお雑煮を

