

日 曜	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー(Kcal)
	ごはん	牛乳	行事食	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	たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
9 木	ごはん	牛乳	★行事食★ 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 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	568 26.9 12.8 1.5
10 金	ごはん	牛乳	チリコンカン ホタテとポテトのミルクスープ	こめ こむぎこ じゃがいも オリーブオイル あぶら バター	ぎゅうにゅう ほたて だっしふんにゅう なまクリーム ぶたにく だいす あおだいす きんときまめ てぼうまめ	セロリ たまねぎ とうがらし トマト にんじん にんにく パセリ	584 25.3 16.4 1.7
14 火	ごはん	牛乳	さけのちゃんちゃんやき マンナンスープ	こめ かたくり さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ さけ ぶたにく	こんにゃく キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ながねぎ ネーブル	567 24.5 16.2 2.0
15 水	コッペパン	牛乳	メンチカツ (こうやどうふのこないり) コーンスープ	パン パンこ こむぎこ かたくり あぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふのこ なぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ コーン	581 27.2 23.1 2.7
16 木	ごはん	牛乳	とりにくとだいこんのもの ビーフンスープ	こめ ビーフン かたくりこ さとう こま あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう いか とりにく ぶたにく	だいこん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい たもぎたけ	572 25.0 17.9 2.0
17 金	ごはん	牛乳	あおのりポテトビーンズ ちゅうかどん	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう だいす あおさのり 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 はくさい きくらげ しいたけ にんにく	600 26.3 17.0 1.2
20 月	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 あぶらあげ とうふ 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 ながねぎ こほう	582 27.7 19.4 2.5
21 火	ごはん	牛乳	ハンバーグ (こうやどうふのこないり) まめまめスープ	こめ パンこ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいす こうやどうふのこ なぶたにく ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ コーン	638 30.0 21.3 2.0
22 水	コッペパン	牛乳	あげどりのレモンソース ホワイトシチュー (まめいり)	パン こむぎこ 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 だっしふんにゅう なまクリーム しろはなまめ とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ レモンかじゅう	640 27.5 27.8 2.4
23 木	ごはん	牛乳	★郷土料理★ あじのなんぶあげ いもに	こめ さといも かたくりこ さとう こま あぶら	ぎゅうにゅう みそ あじ ぶたにく	こんにゃく とうがらし にんじん ながねぎ こほう りんご しめじ	577 25.6 14.1 1.7
24 金	ごはん	牛乳	チーズ シルフィードカレー おんやさいサラダ	こめ こめこ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう チーズ とりにく	キャベツ たまねぎ トマト にんじん フロッコリー コーン	612 24.7 21.7 2.0
27 月	わかめ ごはん	牛乳	とりのからあげ かんこくふうスープ	こめ むぎ トック (かんこくふうもち) かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく	キャベツ しょうが だいこん チンゲンサイ とうがらし にんじん にんにく ながねぎ もやし こほう	598 24.9 20.0 2.3
28 火	ホット ラーメン	牛乳	チーズ タンタンメン れんこんチップス	ホットラーメン こま あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく みそ	みずな しょうが たけのこ にら にんじん にんにく ながねぎ はくさい れんこん	633 28.3 20.5 3.2
29 水	ごはん	牛乳	★行事食★ ★新献立★ とうふのつくねやき はるさめスープ	こめ はるさめ かたくりこ あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ こうやどうふのこ なぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ネーブル しいたけ	589 30.7 16.1 1.5
30 木	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス パリパリサラダ りんごゼリー	牛乳	★2ねんせい★ ★きぼうこんだて★	こめ こむぎこ はるまきのか さとう こま オリーブオイル あぶら バター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく	キャベツ きゅうり しょうが セロリ たまねぎ にんじん にんにく りんごジュース かんてん	596 22.7 16.3 2.0
31 金	ごはん	牛乳	★行事食★ ★新献立★ ふくまめ いわしのねぎソース おにたいじスープ	こめ かたくり さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいす いわし とりにく	こんにゃく みずな しょうが だいこん たけのこ にんじん ながねぎ はくさい こほう	593 28.5 19.1 2.0

学校給食週間

図書給食

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

学校給食週間とは、戦後に学校給食が再開されたことを記念し定められたもので、学校給食の意義や役割についてたくさんの人に知ってもらうことを目的としています。

＜学校給食週間の献立を紹介します＞

- ・24日(金) 特別給食「シルフィードカレー」
…女子サッカーチーム『大和シルフィード』のチームカラーであるオレンジ色をしたカレーです。新食材「クミン」を使用します。
- ・28日(火) 世界の料理…『担々麺』は中華料理の辛い麺料理です。
- ・29日(水) 手作り給食…約800個のつくねを給食室で手作りします。
- ・30日(木) 希望献立…2年生が選んでくれました。人気のあるメニューです。

～今月の給食について～

- 郷土料理(東北献立)
…23日(木)あじの南部揚げ(青森県・岩手県)、いも煮(山形県)
- 新献立…29日(水)豆腐のつくね焼き
31日(金)おにたいじスープ
- 図書給食…31日(金)おにたいじスープ
図書給食・第2弾は絵本「やさいのおにたいじ」に登場する野菜を使ったスープです。
- 行事食… 9日(木)お雑煮
31日(金)いわしのねぎソース、福豆

