



日 曜	主食・主菜	副菜・デザート	牛乳	(赤の食品) 血や肉になる	(黄の食品) 熱や力になる	(緑の食品) 体の調子を整える	ひとこと
10 水	ふくぶくろ うどん かがみびらき	だいこんサラダ くだもの	ふたにく わかめ あぶらあげ 牛乳	うどん もち 油	しょうが にんにく 玉ねぎ こまつな だいこん 長ねぎ きゅうり くだもの	<p>10日の福袋うどんは、もちを入れた油揚げを甘辛く煮込み、うどんの上のにのせたものです。油揚げの袋の中に「福」にみたてたもちを入れて、「今年一年、よいことがたくさんありますように」という願いを込めました。</p>  <p><b>今月の給食目標</b></p> <p>★食事のマナーを身につけよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>正しい姿勢で食べよう。</li> <li>食事のマナーを身につけよう。</li> <li>正しい食事のマナーで食事をしよう。</li> </ul> 	
11 木	パエリア チーズオムレツ	ABCスープ	とりにく ふたにく たまご ベーコン えび いか 牛乳 チーズ ひよこ豆	米 麦 油 マカロニ ジャが芋 マヨネーズ	しょうが にんにく セロリ ピーマン きゃべつ 玉ねぎ にんにく ｺｰﾝ ﾏｯｸﾙｰﾙ ﾊｾﾚﾘ		
12 金	ごはん ブリの香味焼き	まめとん汁 もやしのサラダ	ブリ ふたにく みそ あぶらあげ 大豆 牛乳	米 麦 油 じゃが芋	しょうが にんにく 長ねぎ だいこん にんにく ごぼう きゅうり もやし		
15 月	パンプキンパン とりにくのクリーム煮	ハムいりサラダ	とりにく てぼう豆 ハム 生クリーム 牛乳	パン 油 じゃが芋 米粉	にんにく きゃべつ 玉ねぎ きゅうり ﾏｯｸﾙｰﾙ ｺｰﾝ ﾊﾞﾁ		
16 火	つくね丼	けんちん汁 くだもの	とりにく のり あぶらあげ 牛乳	米 麦 油 パン粉 かたくり粉 じゃが芋	しょうが しいたけ 玉ねぎ にんにく だいこん ごぼう くだもの れんこん 長ねぎ		
17 水	しょうゆラーメン	メープルポテト	ふたにく わかめ 牛乳	ちゅうかめん さつま芋 油 メープルシロップ	しょうが にんにく もやし にんにく 長ねぎ		
18 木	シーフードカレーライス	ビーンズサラダ くだもの	ふたにく えび いか 大豆 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 米粉	しょうが にんにく セロリ にんにく きゃべつ 玉ねぎ ｺｰﾝ えだまめ くだもの		
19 金	ごはん サケの西京焼き	じゃが芋のそぼろ煮 はるさめサラダ	サケ ふたにく みそ こんぶ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 はるさめ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ きゅうり もやし はくさい さやいんげん 長ねぎ		
22 月	セサミトースト ポークビーンズ	クルトンサラダ	ふたにく ベーコン きんとき豆 大豆 牛乳	しょくパン 油 じゃが芋 米粉 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんにく ﾋｰﾓﾝ ｺｰﾝ ﾏｯｸﾙｰﾙ ﾄﾂ缶 きゃべつ きゅうり ｺｰﾝ		
23 火	やきにくチャーハン	たまごとコーンのスープ ごぼうのからあげ	ぎゅうにく とりにく たまご 牛乳	米 麦 油 かたくり粉	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ にんにく 長ねぎ ちんげんさい えのき ごぼう		
24 水	すきやき丼	じゃが芋のみそ汁 くだもの	ぎゅうにく わかめ あぶらあげ とうふ みそ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 さとう	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ ごぼう くだもの 長ねぎ		
25 木	ツナこんぶごはん ポテトコロッケ	とうふときのこのスープ おひたし	ぎゅうにく とりにく とうふ こんぶ ツナ ヨーグルト いんげん豆 シヨア	米 麦 油 パン粉 小麦粉 じゃが芋	しょうが にんにく 玉ねぎ きゃべつ こまつな 長ねぎ えのき		
26 金	ジャージャーめん	アップルパイ	ふたにく みそ こんぶ 牛乳	ちゅうかめん 油 さとう パイ皮	しょうが にんにく 玉ねぎ にんにく たけのこ もやし しいたけ きゅうり りんご		
29 月	ごはん クシラのたつたあげ 全国学校給食週間	いしかり汁 かいそうサラダ とくﾊﾞｯｸﾒﾝｳ	くじら サケ みそ かいそう あぶらあげ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 かたくり粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんにく だいこん 長ねぎ きゃべつ きゅうり ｺｰﾝ		
30 火	チンジャオロースー	はるさめスープ りんごゼリー	ふたにく とりにく ベーコン とうふ 牛乳	米 麦 油 はるさめ さとう かたくり粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんにく たけのこ えのき ﾋｰﾓﾝ りんごｼﾞｳｽ ちんげんさい		
31 水	ナン キーマカレー インドの料理	ポテトフレンチサラダ くだもの	ふたにく ベーコン レンズ豆 牛乳	ナン 油 じゃが芋 米粉	しょうが にんにく ｷﾞ くだもの にんにく きゅうり 玉ねぎ ﾏｯｸﾙｰﾙ ﾄﾂ缶 ｺｰﾝ ﾋｰﾓﾝ えだまめ		
2/1 (木)	わかめごはん もち米にくだんご	キムチスープ 中華風やさしい	ふたにく わかめ とうふ 牛乳	米 麦 油 もち米 かたくり粉	しょうが にんにく えのき きゅうり はくさい 玉ねぎ だいこん ちんげんさい もやし	2月の献立は、 <b>2月1日</b> に配信します。	

10日の福袋うどんは、もちを入れた油揚げを甘辛く煮込み、うどんの上のにのせたものです。油揚げの袋の中に「福」にみたてたもちを入れて、「今年一年、よいことがたくさんありますように」という願いを込めました。

**今月の給食目標**

- ★食事のマナーを身につけよう。
- 正しい姿勢で食べよう。
- 食事のマナーを身につけよう。
- 正しい食事のマナーで食事をしよう。

**全国学校給食週間**

給食は、明治22年に、山形県鶴岡市の忠愛小学校で貧しい家庭の子どもたちを対象に行われたのが始まりといわれています。その後、戦争で中断された給食は、アメリカの民間団体から援助物資を受け、昭和21年12月24日に再開されました。この日を記念し、記念日が設けられましたが、この日は、冬休みに入ってしまうため、ひと月遅れの1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。

◇材料の都合で献立を変更することがあります。

◇給食の回数 16回

◇今月の平均栄養価

エネルギー 612kcal

たんぱく質 24.1g

カルシウム 316mg

食塩相当量 2.3g