

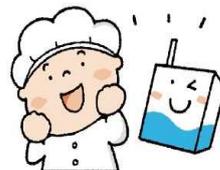


日	こんだて 献立名	飲物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
10水	しぐれごはん ぶりてや 鱈の照り焼き からしあえ ななくさすいとん	牛乳	牛乳 鶏肉 みそ ぶり 竹輪 なると かつお厚削り	米 むぎ 油 さとう かたくり粉 ごま油	しょうが いんげん キャベツ みずな にんじん もやし だいこん かぶ 干し椎茸 こまつな ねぎ	734 kcal 40.1 g 24.8 g
11木	もりおか 盛岡ジャジャ麺 とりくず 鶏肉のごま酢あえ しらたま 白玉しるこ	牛乳	牛乳 鶏ひき肉 大豆(水煮) かつお厚削り ハ丁目みそ ささ身 あずき(乾) こしあん	うどん(冷) 油 さとう かたくり粉 ごま 白玉粉	しょうが にんにく 玉葱 干し椎茸 もやし こまつな にんじん きゅうり キャベツ みずな	577 kcal 31.4 g 17.5 g
12金	チキンライス ポテトサラダ レタスのスープ つぶつぶみかんゼリー	牛乳	牛乳 鶏肉 ★ロースハム たまご 寒天	米 むぎ バター 油 じゃがいも さとう マヨネーズ	トマトジュース にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮) とうもろこし(冷) グリーンピース(水煮) きゅうり レタス しょうが オレンジジュース みかん缶	712 kcal 25.3 g 25.3 g
15月	あずきご飯 まつかや 松風焼き 揚げ入りおひたし すまし汁	牛乳	牛乳 あずき(乾) 鶏ひき肉 大豆(乾) たまご みそ 油揚げ かまぼこ かつお厚削り こんぶ	米 もち米 ごま 油 パン粉 さとう	玉葱 にんじん はくさい こまつな しめじ もやし えのきたけ みつば ねぎ	637 kcal 30.1 g 19.7 g
16火	ハヤシライス チーズ入りサラダ くだもの 果物 りんご	牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ	米 むぎ 油 こむぎ粉 バター さとう	玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) にんにく しょうが グリンピース(水煮) きゅうり キャベツ パプリカ とうもろこし(冷) りんご	665 kcal 25.0 g 21.0 g
18木	とりこんぶ 鶏昆布おこわ はんぺん入り卵焼き みそしる 味噌汁	牛乳	牛乳 鶏肉 刻み昆布 はんぺん 鶏ひき肉 たまご 豆腐 かつお厚削り みそ	米 もち米 油 さとう かたくり粉	ごぼう にんじん 玉葱 グリーンピース(水煮) かぼちゃ ほうれんそう ねぎ	582 kcal 29.6 g 19.7 g
19金	えびドリア ジョア 緑黄色サラダ フルーツみつ豆	乳飲料	ヨーグルトドリンク えび 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ 寒天 えんどう(乾)	米 バター 油 こむぎ粉 さとう ごま油 ごま	にんじん 玉葱 かぼちゃ ほうれんそう いんげん とうもろこし(冷) もも缶 パイン缶	657 kcal 23.1 g 17.2 g
22月	シンガポールライス 春雨サラダ とうもろこし 豆乳花	牛乳	牛乳 鶏肉 ★ロースハム 寒天 豆乳 生クリーム きな粉	米 むぎ さとう かたくり粉 はるさめ ごま油 黒さとう	ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり もやし	662 kcal 28.7 g 25.3 g
23火	おやこ 親子そぼろごはん さんしよく 三色なます いなかに 田舎汁	牛乳	牛乳 鶏ひき肉 凍り豆腐 たまご 油揚げ かつお厚削り みそ	米 むぎ 油 さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが たけのこ(水煮) パプリカ ピーマン だいこん にんじん きゅうり ごぼう しめじ ねぎ	582 kcal 27.5 g 20.7 g
24水	アマトリチャーナ ジョア コーンサラダ ペークドチーズケーキ	乳飲料	ヨーグルトドリンク 鶏肉 粉チーズ クリームチーズ 生クリーム たまご	スパゲッティ オリーブ油 油 さとう こむぎ粉	にんにく しょうが 玉葱 エリンギ トマト缶 キャベツ にんじん とうもろこし(冷) もやし こまつな レモン汁	769 kcal 30.9 g 30.4 g
25木	のさわな 野菜ごはん 魚の塩麹焼き 揚げナスと厚揚げのしき焼き すまし汁	牛乳	牛乳 たい 鶏ひき肉 生揚げ みそ かまぼこ かつお厚削り こんぶ わかめ	米 むぎ ごま油 ごま 油 さとう	のさわな(塩漬) なす ピーマン えのきたけ みつば	657 kcal 33.3 g 26.2 g
26金	ごはん ヤンニョムチキン ごま坦マドレッシングサラダ スーミータン	牛乳	牛乳 鶏肉 ★ロースハム たまご	米 むぎ こむぎ粉 ごま油 さとう ごま 油 かたくり粉	にんにく しょうが きゅうり だいこん にんじん みずな 玉葱 とうもろこし缶(クリーム) とうもろこし(冷) チンゲンツァイ	663 kcal 32.5 g 26.1 g
29月	むぎ 麦ごはん キムチチゲ チャブチエ かぼちゃプリン	牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 鶏肉 寒天	米 むぎ 油 はるさめ ごま油 さとう ごま	にんにく しょうが にんじん はくさい はくさい(キムチ漬け) もやし ねぎ にら ほうれんそう 干し椎茸 きくらげ(乾) ピーマン 玉葱 かぼちゃ	743 kcal 39.1 g 22.6 g
30火	ミートドッグ まめ 豆サラダ ABCパスタスープ くだもの 果物 みかん	牛乳	牛乳 鶏ひき肉 大豆(乾) いんげんまめ(乾) ひよこまめ(乾) 鶏肉	コッペパン 油 こむぎ粉 さとう マヨネーズ マカロニ	にんじん 玉葱 キャベツ とうもろこし(冷) きゅうり レモン汁 みかん	605 kcal 26.5 g 23.2 g
31水	きじ焼き丼 きりぼろいんにもの 切干大根の煮物 みそけんちん汁	牛乳	牛乳 鶏肉 竹輪 油揚げ 豆腐 かつお厚削り こんぶ みそ	米 むぎ さとう 油 ごま ごま油 さとも こんにゃく	ししとうがらし 切干しだいこん にんじん 干し椎茸 いんげん ごぼう だいこん こまつな	613 kcal 34.0 g 17.2 g

☆献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。★印のある食品・メニューには豚肉、豚加工品を使用し



あけましておめでとうございます。本年もおいしい給食をつくってまいりますので、よろしくお願いたします。1月は全国学校給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。



鏡開きは1月11日

1月11日は鏡開きの日です。お供えた鏡もちを下げたお汁粉にして食べます。鏡成ちは、年神様へお供えた神聖なものであるため、刃物で切るのではなく、木づちや手で小さく割ります。



かせをひいたら水分をしっかりとりましょう

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。