

給食目標：給食を知り、献立と栄養に関心をもとう

日	主食	牛乳	おかず	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
9 木	ごはん ★新年お祝い給食	○	ぶりのてりやき 筑前煮 すまし汁	牛乳, ぶり, 鶏肉, 厚削り節, 焼き竹輪, 削り節, 豆腐, かまぼこ, カットわかめ	米, 麦, 砂糖, 油, こんにゃく	にんじん, たけのこ(水煮), ごぼう, 干しいたけ, さやいんげん, ねぎ	568 kcal 27.6 g
10 金	おみくじパン ★運動し給食	○	ごぼうチップスサラダ 豆とトマトの米粉シチュー くだもの(みかん)	牛乳, 豚肉, いんげん豆	米粉パン, 砂糖, 油, じゃがいも, マカロニ, バター	いちごジャム, ブルーベリージャム, りんごジャム, にんじん, きゅうり, キャベツ, ごぼう, にんにく, たまねぎ, しょうが, ホールトマト(缶), グリンピース(冷凍), みかん	600 kcal 25.7 g
14 火	海鮮あんかけ丼 ★鏡開き&小正月給食	○	こんにゃくサラダ 白玉しるこ	いか, むぎえび, 鶏がら, 牛乳, あずき	米, 麦, 油, でん粉, ごま油, こんにゃく, 砂糖, 白いりごま, 冷凍白玉団子	にんにく, しょうが, にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, はくさい, チンゲンサイ, きゅうり, もやし	625 kcal 22.5 g
15 水	カレー風味ライスのきのこソースがけ	○	にんじンドレッシングサラダ くだもの(いちご)	ベーコン, レンズまめ, 鶏肉, いんげん豆, 調製豆乳, 生クリーム, 牛乳	米, 麦, バター, 油, 小麦粉, 砂糖	たまねぎ, しょうが, マッシュルーム, エリンギ, えのきたけ, ホールコーン, キャベツ, にんじん, きゅうり, レモン汁, いちご	625 kcal 19.5 g
16 木	セサミパン	○	マーマレードチキン マカロニサラダ トマトスープ	牛乳, 鶏肉, 豚肩肉, 鶏がら	セサミパン, マカロニ, 油, 砂糖, じゃがいも	マーマレード, きゅうり, にんじん, ホールコーン, たまねぎ, セロリ, トマト缶詰	616 kcal 28.6 g
17 金	ごはん	○	ビーフ入りハンバーグ グリーンサラダ 野菜スープ	牛乳, 豚肉, 牛肉, 豆腐, ベーコン, 鶏がら	米, 麦, 油, ソフトパン粉, 砂糖, じゃがいも	たまねぎ, 切干し大根, キャベツ, ブロッコリー, きゅうり, レモン汁, にんじん, しめじ, しょうが, はくさい	629 kcal 24.0 g
20 月	豆入り中華おこわ	○	中華風たまごやき ワンタンスープ	鶏肉, 大豆, 牛乳, むぎえび, ポンレスハム, 鶏卵, 削り節, 豚肉	米, もち米, ごま油, 油, 砂糖, でん粉, ワンタンの皮	にんじん, たけのこ(水煮), 干しいたけ, ねぎ, しょうが, たまねぎ, もやし, ねぎ, チンゲンサイ	596 kcal 28.0 g
21 火	ホットドック	○	A B Cスープ フルーツヨーグルト	ドッグ用ウインナー, 牛乳, 豚肉, 鶏がら, プレーンヨーグルト	コッペパン, 油, 砂糖, じゃがいも, アルファベットマカロニ	キャベツ, セロリ, にんじん, たまねぎ, しょうが, 黄桃(缶), みかん(缶), パインアップル(缶)	595 kcal 23.9 g
22 水	冬野菜のカレーライス ★カレーの日	○	じゃこサラダ くだもの(ネーブル)	豚肉, レンズまめ, 鶏がら, 牛乳, ちりめんじゃこ, 厚削り節	米, 麦, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, ごぼう, れんこん, だいこん, はくさい, 小松菜, ネーブル	636 kcal 20.4 g
23 木	ごはん	○	魚の西京焼き バランスサラダ かきたま汁	牛乳, ぎんだら大豆, 干ひじき, 油揚げ, 削り節, カットわかめ, 鶏卵	米, 麦, つきこんにゃく, 砂糖, 油, でん粉	小松菜, にんじん, きゅうり, とうもろこし, 干しいたけ, ほうれんそう	605 kcal 24.4 g
24 金	とんこつラーメン	○	大学芋 くだもの(いちご)	豚肉, かまぼこ, 豚骨, 牛乳	冷凍ラーメン, ごま油, 油, さつまいも, 砂糖, 水あめ, 黒いりごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, もやし, ねぎ, 小松菜, いちご	596 kcal 22.2 g
27 月	ごまごはん ★全国学校給食週間 明治時代の給食	○	鮭の塩焼き いそ和え すいとん	牛乳, 生鮭, きざみのり, かつお節, 削り節, 昆布, 鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 白いりごま, 白玉粉, 小麦粉	小松菜, キャベツ, にんじん, だいこん, はくさい, ねぎ	580 kcal 29.0 g
28 火	五色ごはん ★全国学校給食週間 大正時代の給食	○	いかのかりんとあげ 栄養みそ汁 くだもの(ぼんかん)	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, いか, 削り節, 豆腐, カットわかめ	米, 麦, 糸こんにゃく, 砂糖, 油, でん粉, さといも	にんじん, ごぼう, 干しいたけ, さやえんどう, しょうが, だいこん, なめこ, ぼんかん	592 kcal 25.8 g
29 水	コッペパン ★全国学校給食週間 昭和時代の給食①	○	くじらのマリアナソース キャベツとベーコンのサラダ 白菜と鶏肉のスープ	牛乳, くじら肉, ベーコン, 鶏がら, 鶏肉	ミルクパン, でん粉, 油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, りんご, だいこん, キャベツ, きゅうり, にんじん, しめじ, はくさい, 小松菜	600 kcal 26.3 g
30 木	スパゲッティみそミートソース ★全国学校給食週間 昭和時代の給食②	○	フレンチサラダ ミルクゼリーピーチソース	豚肉, 粉チーズ, 牛乳, 生クリーム	袋めん, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(缶), パセリ, キャベツ, きゅうり, 黄桃(缶)	626 kcal 24.4 g
31 金	麻婆豆腐丼 ★全国学校給食週間 平成時代の給食	○	海そうサラダ くだもの(しらぬい)	豚肉, 大豆, 赤みそ, 豆腐, 牛乳, 海藻サラダ	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, 白いりごま	にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, しょうが, ねぎ, にら, キャベツ, きゅうり, しらぬい	601 kcal 26.6 g

献立の内容は、学校行事や食材料の都合により変更することがあります。ご了承ください。