


日	曜日	スプーン	こんだて		あか	き	みどり	えいようか	
			しゅしよく	お か ず	ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちよろしをととのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
12	火	○	くろごめいり ごはん	そうに さばのしょうがに になます	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ さばのしょうがに	こめ くろこめ ごま さとう こめあぶら しらたまもち	にんじん こんにやく ねぎ ごまつな しいたけ れんこん	684	29.1
13	水	○	むぎごはん	わふうカレー きりほしだいこんと ツナのあえもの(しょうパット) いちご 3つぷ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー ツナ	こめ むぎ さといも カレールウ こめあぶら ごま	たまねぎ にんじん だいこん れんこん ごぼう しょうが いちご にんにく きりほしだいこん きゅうり	685	22.1
14	木	○	ごはん	さつまじる かんぱちのてりやき のりふうみあえ	ぎゅうにゅう のり かんぱちのてりやき	こめ さとう ごまあぶら ごま さつまいも こめあぶら	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	588	27.5
15	金	○	ちゅうかおこわ	もやしちゅうかスープ パブリカのいためもの	ぎゅうにゅう やきふた えび ふたにく	こめ もちこめ ごまあぶら さとう ごま こめあぶら でんぷん	たけのこ しいたけ もやし だいずもやし チンゲンサイ ねぎ にんじん きピーマン あかピーマン たまねぎ きくらげ	606	27.0
18	月	○	やまがた しょくパン こめこパン (3ねんのみ)	しろいんげんまめと だいずのシチュー チキンナゲット 2こ フロッコリーの アーリオオーリオ	ぎゅうにゅう ベーコン チキンナゲット ふたにく だいず ベシャメルソース しろいんげんまめ	パン こめあぶら オリブオイル	フロッコリー キャベツ にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん	670	28.2

◆◆○○◆◆○○◆◆ 19 にち は し ゃ く い く の ひ ◆◆○○◆◆○○◆◆

19	火	○	ごはん	こまつなのみそじる ハンバーグおろしソース ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう ハンバーグ ふたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	こめ こめあぶら ごま さとう ごまあぶら	だいこん こねぎ ごぼう にんじん しいたけ こんにやく ごまつな えのきたけ ねぎ	642	28.0
20	水	○	むぎごはん	とうふのあんかけどん だいこんサラダ ミックスナッツ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく えび	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん こめあぶら ミックスナッツ	こねぎ ほうれんそう えのきたけ しめじ しょうが だいこん きゅうり にんじん	647	27.4
21	木	○	ちゅうかめん	しょうゆラーメン かにたま はるさめのサラダ	ぎゅうにゅう やきふた かにたま	めん こめあぶら ごまあぶら はるさめ ごま	メンマ もやし にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり キャベツ	658	27.5
22	金	○	ごはん	せんべいじる いわしのほいにくフライ ひじきのにも	ぎゅうにゅう とりにく いわしのほいにくフライ ひじき あぶらあげ だいず	こめ なんぷせんべい こめあぶら さとう	ごぼう だいこん にんじん ごまつな ねぎ しめじ こんにやく	638	28.0

○○○○●1がつ24か～30にちは、がっこうきゅうしょくしゅうかんです○○○○○

25	月	○	むぎごはん	みそじる さけしおやき たくあんとキャベツのあえもの	ぎゅうにゅう とうふ さけしおやき	こめ むぎ じゃがいも ごま	だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ たくあん キャベツ きゅうり	612	29.0
26	火	○	コッパン	カレーシチュー コロック フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく だっしんにゅう チーズ	パン じゃがいも カレールウ こめあぶら コロック	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	663	24.6
27	水	○	ごはん	ブサロスバ(ギリシャ) チキン・アドボ(フィリピン) かぼちゃとまめのサラダ (メキシコ)	ぎゅうにゅう たい とりにく あかいんげんまめ	こめ オリブオイル じゃがいも こめあぶら	セロリー パセリ にんにく にんじん たまねぎ トマト レモン かぼちゃ グリーンピース	652	31.6
28	木	○	じごなうどん	かもねぎうどん みそポテト 2こ のらぼうなのいためもの けんさんゆずのゼリー	ぎゅうにゅう かもにく あぶらあげ いりたまご かまぼこ	めん さとう じゃがいも ごむぎこ こめあぶら ゆずゼリー	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう のらぼうな もやし キャベツ	687	27.2
29	金	○	こぎつねごはん	けんちょうじる あじのさんがやき かんぴょうのごますあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ あじのさんがやき	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら さといも	にんじん さやいんげん れんこん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ しいたけ かんぴょう はくさい きゅうり	623	21.8

- ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
- ※ (★) 印の日に、放送用資料があります。
- ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。
- ※ 「スプーン」は  印のついた日に持ってきましょう。

へいきん	647	27.1
------	-----	------

◎12日は、鏡開きの行事食です。(鏡開きは1月11日です。)



◎25日から始まる学校給食週間では、世界や日本の様々な料理や食材を給食に取り入れています。名前だけでは想像しにくいものについては、献立表裏面の「ほほえみだより」でご確認ください。

