



日	献立名	牛乳	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
8 金	ななくさいりうどん	○	とり肉	うどん,油,さといも	はくさい,だいこん,ねぎ,せり,なすな,ごぎょう,はこべら,ほとけのざ,すずな	561	kcal
	ちくわのにしょくあげ		焼き竹輪,あおのり	小麦粉,油	にんじん	23.4	g
	ほうれんそうのごまあえ		白すりごま	ほうれんそう,りよくとうもやし,にんじん	20.0	g	
	くだもの(みかん)			みかん			
12 火	わかめごはん	○	わかめごはんのもと	米,おおむぎ(米粒麦)		705	kcal
	ぶりだいこん		ぶり	ざらめ	だいこん,しょうが	33.9	g
	ちやわんむし		たまご,板なしかまぼこ,とり肉	油	生しいたけ,切りみつば	26.2	g
	ごもくきんぴら		ぶた肉	糸こんにゃく,油,砂糖,ごま油	ごぼう,にんじん,れんこん,さやいんげん		
13 水	やきぶたチャーハン	○	焼き豚,なると	米,油	ねぎ,にんじん	627	kcal
	レタスのかきたまスープ		たまご	かたくり粉	えのきたけ,レタス,しょうが,ねぎ	22.0	g
	じゃこワントンサラダ		ちりめんじゃこ	ワンタンの皮,油,砂糖,ごま油	キャベツ,りよくとうもやし,にんじん,きゅうり,玉葱	19.3	g
	くだもの(みかん)			みかん			
14 木	パインパン	○		パインパン		597	kcal
	ぶたにくのステーキソースやき		ぶた肉	砂糖,乳なしマーガリン	玉葱	27.8	g
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも,油	玉葱,パセリ,にんにく	22.7	g
	ふゆやさいのスープ		ベーコン	油	にんじん,玉葱,はくさい,さやいんげん,セロリー,マッシュルーム,とうもろこし缶詰,ブロッコリー		
15 金	ごはん	○		米		683	kcal
	じゃこのカレーふりかけ		ちりめんじゃこ	油,白いりごま	玉葱,にんにく	21.6	g
	とうふのよせあげ		木綿豆腐,ぶた肉	かたくり粉,油,砂糖	にんじん,玉葱,しょうが	22.8	g
	あまからポテト			じゃがいも,オリーブ油,砂糖			
	さわにわん		ぶた肉,木綿豆腐	油,糸こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,たけのこ,ねぎ,生しいたけ		
18 月	ピザトースト	○	ベーコン,ハム,ピザチーズ	食パン,油	玉葱,青ピーマン,マッシュルーム	644	kcal
	こめこのさっぱりきのごシチュー		とり肉,ベーコン,牛乳,クリーム	じゃがいも,上新粉	玉葱,にんじん,とうもろこし缶詰,マッシュルーム,ぶなしめじ,セロリー,ねぎ,パセリ	25.5	g
	くだもの(みかん)			みかん		25.0	g
19 火	ほうとう	○	ぶた肉,赤みそ	ゆでほうとう,さといも,油	にんじん,だいこん,西洋かぼちゃ,ねぎ	597	kcal
	いももち			じゃがいも,かたくり粉,油,乳なしマーガリン,砂糖		21.6	g
	ひじきとだいずのいために		刻みのり,油揚げ,大豆	油,糸こんにゃく,砂糖	にんじん	21.0	g
	くだもの(いちご)				いちご		
20 水	タコライス	○	とり肉,大豆	米,おおむぎ(米粒麦),油,ワンタンの皮	玉葱,青ピーマン,にんにく,キャベツ	689	kcal
	カブとポテトのスープ		とり肉	じゃがいも,油	かぶ,玉葱,マッシュルーム,セロリー,ブロッコリー	26.5	g
	あおなとコーンのソテー		ベーコン	油,乳なしマーガリン	ほうれんそう,とうもろこし缶詰	23.3	g
	くだもの(いちご)				いちご		

8日(金) ななくさいり七草入りうどん
はる春の七草はいが入ったうどんを作ります。1月7日あさの朝に7種類しゅるいの野菜やさいが入った「七草がゆ」を食たべると邪気じやくきを払はらい万病まんびょうをのぞくとされています。



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もとり肉やぶり、さといも、ごまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	ナトリウム Mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB ₁ mg	VB ₂ mg	VC mg	食塩相当量 g	食塩当量 g
今月平均摂取量	631	16	30	321	100	2.4	2.8	256	0.43	0.55	46	2.7	5.3



日	献立名	牛乳	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	1杯 -	
						たんぱく質	脂質
21 木	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		708	kcal
	ひじきコロッケ		ぶた肉	じゃがいも,油,小麦粉,パン粉(生),パン粉(乾燥)	玉葱,にんじん	22.9	g
	まめとはなやさいのサラダ		大豆	油,砂糖	えだまめ,にんじん,ブロッコリー,カリフラワー	21.8	g
	たっぷりやさいとさけかすのみそしる		生揚げ,白みそ,赤みそ,酒粕		だいこん,はくさい,こまつな,えのきたけ		
22 金	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		600	kcal
	イカのごまみそマヨやき		いか,白みそ	白すりごま,砂糖,マヨネーズ(エッグフリー)		26.6	g
	もやしとわかめのごまじょうゆ		わかめ	砂糖,ごま油,白いりごま	ブラックマッパ もやし,こまつな	19.7	g
	けんちんじる		とり肉,焼き竹輪,木綿豆腐	さといも,板こんにゃく,油	にんじん,だいこん,ごぼう,生しいたけ,ねぎ		
25 月	たこめし	○	まだこ,油揚げ,おかか	米,もち米,つきこんにゃく	にんじん	615	kcal
	ブリのゆうあんやき		ぶり	砂糖	ゆず果汁	33.0	g
	のりサラダ		刻みのり		ほうれんそう,にんじん,キャベツ	21.4	g
	そうへいじる		ぶた肉,油揚げ,打ち豆(大豆),赤みそ,白みそ	さといも	にんじん,れんこん,ごぼう,だいこん,たけのこ,わけぎ,にんにく		
26 火	あしたばパン	○		あしたばパン		659	kcal
	はちじょうハンバーグ		ぶた肉,めだい,おから	パン粉(生),砂糖	玉葱,にんじん	26.5	g
	わかくさポテト			じゃがいも	パセリ	21.9	g
	ミネストローネスープ		ベーコン,いんげんまめ(乾)	マカロニ,油	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリー,しょうが,パセリ		
27 水	ふゆやさいのポークカレーライス	○	ぶた肉	米,おおむぎ(米粒麦),油,上新粉	玉葱,にんじん,はくさい,日本かぼちゃ,ほうれんそう,にんにく,しょうが,りんご,セロリー	595	kcal
	あおだいずいりサラダ		大豆(国産・乾),青大豆(乾)	油,砂糖	キャベツ,にんじん,玉葱	19.9	g
	くだもの(いちご)				いちご	16.3	g
28 木	おもぶりごはん	○	刻み昆布,焼き竹輪	米,さといも	にんじん,ごぼう	591	kcal
	きびなごのからあげ		きびなご	かたくり粉,油	しょうが,にんにく	20.4	g
	きりほしだいこんいりサラダ			砂糖,油,ごま油,白いりごま	切干しだいこん,きゅうり,にんじん	16.1	g
	とうふともとわかめみそしる		木綿豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ	じゃがいも	玉葱,こまつな		
29 金	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン		600	kcal
	コック・オー・ヴァン		とり肉	油,米粉	にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,マッシュルーム,ブロッコリー,トマト缶詰	22.8	g
	イタリアンサラダ		ひよこ豆	砂糖,オリーブ油	キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,黄パプリカ,玉葱	21.6	g
	リンゴのコンフィチュール			砂糖	りんご,レモン果汁		

全国学校給食週間

★材料購入などの都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

★次回給食費の引き落としは1月15日(金)です。残高の確認をお願いいたします。



25日(月)～29日(金)まで、郷土料理や世界の料理、八丈島の食材を使用した料理など、様々な料理が登場します!

1月の給食目標 給食の歴史や味わいを考えよう

昔は貧しく昼が食べられない子供たちに食事を出すのが目的でしたが、今は給食を通して協力する心や感謝の心を育てたり、食文化を学んだり、皆さんの教育活動のひとつとして考えられ作られています。長い歴史を感じながら、学校給食週間で多くのことを学びましょう。

