

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
10 日 (火)	ごはん	ごはん						エ: 598 kcal
	かしわ汁 ^{じる}	さつまいも こんにやく		なまあげ とりにく		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	た: 30.9 g
	いかの香味焼 ^{こうみやき}			いか みそ			しょうが ねぎ にんにく	し: 15.5 g
	きりざい		ごま	なっとう		こまつな にんじん	きゅうり たくあん	塩: 2.5 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
11 日 (水)	ポークカレー	じゃがいも こめこ でんぶん さとう	あぶら ラード	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	エ: 679 kcal
	(^{むぎ} 麦ごはん)	ごはん むぎ						た: 21.8 g
	ヨーグルトあえ	さとう みずあめ		くろまめ	ヨーグルト		みかん パイン もも	し: 17.5 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			塩: 1.8 g
12 日 (木)	ごはん	ごはん						エ: 602 kcal
	キムチ豚汁 ^{とんじる}	じゃがいも さとう こんにやく もちこ	ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	こんぶ	にんじん にら	だいこん ごぼう しめじ ねぎ はくさい しょうが	た: 26.2 g
	しろみざかな 白身魚のたつた揚げ ^あ	でんぶん	あぶら	たら				し: 20.3 g
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな	キャベツ きりぼしだいこん	塩: 2.2 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
13 日 (金)	コッペパン	こむぎこ さとう			だっしふんにゅう			エ: 622 kcal
	メープルシロップ	メープルシロップ						た: 23.5 g
	ふゆやさい 冬野菜のスープ煮 ^に			フランクフルト		にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん セロリー	し: 26.1 g
	プレーンオムレツ	でんぶん さとう	あぶら	たまご				塩: 2.7 g
	ポテトサラダ	じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ			にんじん	きゅうり たまねぎ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
16 日 (月)	ごはん	ごはん						エ: 674 kcal
	はくさい さといも 白菜と里芋のみそ汁 ^{しる}	さといも		あぶらあげ うちまめ みそ だいず			はくさい	た: 24.6 g
	さばのごまケチャップソースかけ	でんぶん さとう	あぶら ごま	さば				し: 28.1 g
	のりずあえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	塩: 1.7 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
17 日 (火)	こめこ 米粉めん	こめこ でんぶん こむぎこ						エ: 645 kcal
	かきたまスープ			ぶたにく かまぼこ たまご	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ	た: 26.2 g
	まめ天 ^{てん}	こむぎこ	あぶら	だいず	ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう コーン	し: 20.9 g
	しお 塩もみ						キャベツ きゅうり	塩: 2.2 g
	ぼんかん						ぼんかん	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
18 日 (水)	ごはん	ごはん						エ: 641 kcal
	もずくのすまし汁 ^{じる}	でんぶん		とうふ	もずく	こまつな	ねぎ しめじ	た: 25.0 g
	レバー入りメンチカツ ^い	パンこ でんぶん さとう こめこ	あぶら	ぶたにく レバー			たまねぎ しょうが にんにく	し: 21.4 g
	き ぼ だいこん いた に 切り干し大根の炒め煮	さとう こんにやく	あぶら	あぶらあげ うちまめ さつまあげ		にんじん こまつな	きりぼしだいこん ごぼう しいたけ	塩: 2.2 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
19 日 (木)	チキンライス	ごはん	あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	エ: 629 kcal
	はくさいスープ			ベーコン		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ	た: 19.1 g
	アーモンド入りさつまいもサラダ	さつまいも	アーモンド /ノイグ マヨネーズ				きゅうり コーン	し: 21.9 g
	ミルクデザート	みずあめ さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう			塩: 2.0 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			

20日 (金)	ごはん	ごはん						工: 627 kcal
	さけ かすじる 鮭の粕汁	こんにやく		さけ なまあげ うちまめ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	た: 24.5 g
	さといもコロッケ	さといも じゃがいも でんぶん パンこ さとう	あぶら	ぶたにく			たまねぎ	し: 20.0 g
	とうな 冬菜のひたし					とうな にんじん	もやし コーン	塩: 1.8 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
23日 (月)	【給食週間】 きゅうしょくしゅうかん SDG s 3. ひと けんこう ふくし すべての人に健康と福祉を ひと アレルギーのある人でもみんなが おな えいようまんてん きゅうしょく た 同じ栄養満点の給食を食べられる こんだて 献立です。							
	カレー味ごはん	ごはん むぎ	あぶら					工: 607 kcal
	とりにくのクリームソース	こめこ	あぶら	とりにく いんげんまめ ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	た: 20.1 g
	シャキシャキサラダ	じゃがいも	あぶら			にんじん	きゅうり	し: 12.3 g
	オレンジジュース						オレンジジュース	塩: 1.6 g
24日 (火)	【給食週間】 きゅうしょくしゅうかん SDG s 9. さんぎょう ぎじゆつかくしん きぼん 産業と技術革新の基盤をつくろう だいず にく 大豆を肉のように かこう 加工する ぎじゆつ はったつ 技術が発達しています。ぎょうざに つか 使っています。							
	ごはん	ごはん						工: 601 kcal
	じる きのこ汁			なまあげ みそ			まいたけ えのきたけ ねぎ だいこん	た: 19.1 g
	だいず 大豆ミートぎょうざ	みずあめ さとう こんにやくこ	あぶら	だいずミート		にんじん さやいんげん	たけのこ たまねぎ ごぼう	し: 22.5 g
	ちゅうか もやしの中華サラダ	さとう	ごま あぶら	ハム	かんてん	にんじん	もやし きゅうり コーン	塩: 2.2 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
25日 (水)	【給食週間】 きゅうしょくしゅうかん ねん くみ 6年1組 さとう りの 佐藤 梨乃さんの こんだて 献立 「 だいず みんな大好き きゅうしょく もりもり給食」							
	ごはん	ごはん						工: 631 kcal
	ワントンスープ	ワントン		ぶたにく なんと		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	た: 24.5 g
	さけ 鮭チーズフライ	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	さけ	チーズ			し: 18.7 g
	コーンとブロッコリーのサラダ		あぶら	ハム		ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ	塩: 1.9 g
	みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
26日 (木)	【給食週間】 きゅうしょくしゅうかん ねん くみ 6年2組 たかの れおん 高野 琉音さんの こんだて 献立 「 た げんき 食べれば元気100倍給食」 ばいきゅうしょく							
	ごはん	ごはん						工: 637 kcal
	じる かきたま汁	でんぶん		たまご とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ	た: 25.4 g
	たれかつ	パンこ こめこ でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく				し: 18.1 g
	ふうみつ 風味漬け		ごま				キャベツ きゅうり しょうが	塩: 3.0 g
	みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
27日 (金)	【給食週間】 きゅうしょくしゅうかん SDG s 13. きこうへんどう 気候変動 地場産を使うことで地球にやさしい献立になります SDG s 14. うみ ゆた 海の豊かさを守ろう まも 近年魚の漁獲量が きんねんさかな ぎょかくりょう 減ってきています。							
	ごはん	ごはん						工: 599 kcal
	のっぺ	さといも こんにやく		とりにく かまぼこ		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ	た: 28.0 g
	さけ 鮭の焼き漬 づ け	さとう		さけ みそ				し: 14.6 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	塩: 2.1 g
	ルレクチェゼリー	さとう					ル・レクチェ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
30日 (月)	ごはん	ごはん						工: 615 kcal
	じゃがいものみそ汁 しる	じゃがいも		みそ	わかめ		だいこん ねぎ	た: 21.6 g
	あつあ 厚揚げのごまだれかけ	こめこ でんぶん さとう	あぶら ごま	なまあげ				し: 22.3 g
	じゃこあえ		ごまあぶら		ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	はくさい	塩: 2.0 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
31日 (火)	ごはん	ごはん						工: 601 kcal
	おやこに 親子煮	じゃがいも さとう くるまぶ		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ	た: 27.1 g
	てっか 鉄火みそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	し: 16.9 g

いへ	そくせきづ 即席漬け				くきわかめ		キャベツ きゅうり	塩: 2.2 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			

* 都合により、献立の内容が変更になることがあります。
食物アレルギーの方には、対応の変更がある場合にご連絡いたします。

*** 食物アレルギー対応の皆様へ *** **今月の卵除去食**
1月17日「かきたまスープ」 1月26日「かきたま汁」 1月31日「親子煮」