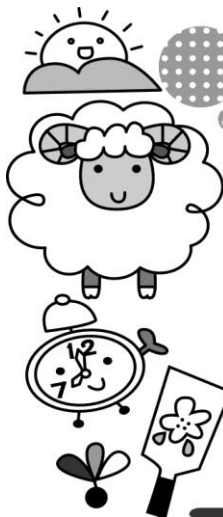


実施日	献立名	材 料 名						栄 養 価	
		おもに体の組織を作る		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g
9 金	牛乳 五穀菜飯 がめ煮 目鯛の柚香焼き 果物(早香)	鶏肉 目鯛	牛乳	米 ひえ あわ きび アマランサス こんにやく さといも	油	かぶ葉 こまつな にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう しいたけ ゆず 早香	764	38.6
13 火	牛乳 ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き じゃがいものピリ辛煮 和風大根サラダ 根菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 あおのり 煮干し	米 こんにやく じゃがいも	ごま 油	にんじん こまつな	たまねぎ もやし だいこん ごぼう 長ねぎ れんこん	879	31.1
14 水	牛乳 ツナとチーズのホットサンド ポトフ ごまドレッシングのサラダ	ツナ ベーコン 豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ わかめ	丸パン じゃがいも	マヨネーズ 油 ごま	にんじん パセリ こまつな	とうもろこし たまねぎ にんにく セロリ キャベツ だいこん もやし	788	31.5
15 木	牛乳 みそラーメン 春巻き グレーゼリー	豚肉 みそ	牛乳	チャンポンめん はるさめ 小麦粉 春巻きの皮	油 ごま	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし しいたけ たけのこ ぶどうジュース	893	32.9
16 金	牛乳 カレーライス 福神漬け みそドレッシングのサラダ 果物(りんご)	豚肉 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト ちりめんじゃこ	米 じゃがいも はちみつ 小麦粉	油 バター ごま	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリ りんご 福神漬 キャベツ だいこん	924	26.4
19 月	牛乳 ごはん 鯖のみそ煮 小松菜炒めきのこけんちん汁 じゃこと大豆の甘辛揚げ	鯖 みそ 油揚げ 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	米 こんにやく さといも	油 ごま	こまつな にんじん	しょうが ごぼう だいこん しいたけ えのきたけ しめじ 長ねぎ	926	42.2
20 火	牛乳 สปาゲッティーミートソース イタリアンサラダ ポテトクリームス ープ	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも	油 バター	にんじん トマト パセリ 赤ピーマン こまつな	にんにく セロリ たまねぎ 黄ピーマン レモン もやし キャベツ とうもろこし	880	32.0
21 水	牛乳 ごはん 肉団子と野菜の甘酢あんかけ 春雨サラダ わかめスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 じゃがいも はるさめ	ごま 油	にんじん ピーマン にら こまつな	長ねぎ しょうが たまねぎ きゅうり にんにく	867	25.2
22 木	牛乳 豚肉のうま煮丼 野菜のごま和え 吉野汁 果物(りんご)	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	米 しらたき 焼きふ こんにやく	油 ごま	にんじん こまつな	たまねぎ 長ねぎ キャベツ えのきたけ しいたけ りんご	775	28.7
23 金	牛乳 黒砂糖パン 白身魚のアーモンドフライ ジャーマンポテト フレンチサラダ 卵と野菜のスープ	メルルーサ 卵 ベーコン 鶏肉	牛乳	黒砂糖パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	アーモンド 油	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし セロリ にんにく	895	40.0
26 月	牛乳 ごはん のりの佃煮 焼きししゃも 肉じゃが 野菜のおかか炒め	豚肉	牛乳 のり ししゃも	米 じゃがいも	油	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし	798	30.4
27 火	牛乳 四川麻婆丼 青菜と卵のスープ 杏仁豆腐あんずソース	豚肉 豆腐 鶏肉 卵	牛乳 生クリーム	米	油	にら にんじん こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ あんず ボンジュース	837	32.3
28 水	牛乳 ごはん 焼き鮭 豚汁 にらもやし炒め 果物(みかん)	鮭 豚肉 みそ	牛乳	米 こんにやく さといも	油	にら にんじん	もやし ごぼう だいこん 長ねぎ みかん	808	32.2
29 木	ショア(ブルーベリー) バターライスのクリームソースがけ ソーセージ入りサラダ キャベツスープ	鶏肉 豚肉 ウィンナー	発酵乳 生クリーム チーズ 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも	バター 油 マヨネーズ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ だいこん レモン	868	24.2
30 金	牛乳 五目うどん 天ぷら(いか・ちくわ) 果物(いちご)	豚肉 かまぼこ 油揚げ いか 焼き竹輪	牛乳	うどん 小麦粉	油	にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ 長ねぎ いちご	746	32.5
							1月分 一日あたりの平均	843	32.0
							生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	820	30.0

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。



# あけましておめでとうございます。

みなさん、冬休みはいかがでしたか。早いもので今年度もあと数か月となりました。今の学年で給食を食べる日もわずかです。残りの1日1日を大切に過ごしていきたいですね。ところで、休み明けに朝起きられなかったり、だるさや眠気がとれなかったりする人はいませんか？ 冬休み中に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまった人も多いと思います。生活リズムを整えるには、早寝・早起き・朝ごはんが基本です。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、早起きをして朝ごはんをきちんと食べてから登校しましょう。

