

日曜日	献立名	主に体を つくるものになる食品	主に エネルギーのもとになる食品	主に体の調子を 整えるものになる食品	エネルギー タンパク質 脂質
11 (水)	麦入りごはん 牛乳 ぶりの照り焼き なます 白玉雑煮	牛乳 ぶり 焼きかまぼこ 油揚げ 白みそ みそ	米 麦 三温糖 白ごま 白玉もち さといも	だいこん にんじん みずな	636 kcal 23.7 g 16.4 %
12 (木)	麦入りごはん 牛乳 とりからあげ 小松菜のしめじあえ かきたま汁	牛乳 鶏肉 豆腐 糸かまぼこ 鶏卵	米 麦 でんぷん ひまわり油 三温糖 ふ	にんにく こまつな しめじ にんじん たまねぎ 三つ葉	650 kcal 25.2 g 22.4 %
13 (金)	【青花献立】 【青花粉入り加糖パン】 牛乳 ミートオムレツ 野菜サラダ 冬野菜のクリーム煮 ◎	牛乳 ミートオムレツ わかめ ベーコン 生クリーム	コッペパン 三温糖 和風ドレッシング 小麦粉 油	青花粉 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぶ はくさい パセリ	650 kcal 23.5 g 25.8 %
16 (月)	セルフ中華丼 牛乳 えびしゅうまい 味付きゅうり	豚肉 いか なたとうずら卵 牛乳 えび	米 麦 三温糖 でんぷん ごま油	にんじん たまねぎ はくさい グリンピース きゅうり	621 kcal 27.1 g 16.1 %
17 (火)	【徳島県の料理】 麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 【おでんぶ】 【すだちゼリー】 のり佃煮 ◎	牛乳 豚肉 鶏肉 高野豆腐 焼きちくわ 金時豆 のり	米 麦 三温糖 すだちゼリー	たまねぎ しょうが だいこん にんじん こんにやく さやいんげん	636 kcal 27.2 g 15.8 %
18 (水)	【かみかみ献立】 麦入りごはん 牛乳 【いかの照り焼き】 【きんぴら】 豚汁 【かみかみ大豆】	牛乳 いか さつまいも 揚げ 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 麦 ひまわり油 三温糖 白ごま ごま油 さといも	にんじん ごぼう だいこん しめじ 青ねぎ	600 kcal 29.5 g 13.4 %
19 (木)	【食育の日・湖魚料理】 麦入りごはん 牛乳 【びわますの南蛮漬】 【ほうれん草と春菊のおかかあえ】 【肉じゃが】	牛乳 びわます 花かつお 牛肉	米 麦 でんぷん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	白ねぎ ほうれん草 しゅんぎく にんじん たまねぎ 赤こんにやく グリンピース	704 kcal 28.9 g 22.6 %
20 (金)	食パン 牛乳 鶏肉のごま照り 大根サラダ 春雨スープ いちごジャム	牛乳 鶏肉 くさわかめ 焼き豚	食パン 三温糖 春雨 いちごジャム	だいこん にんじん たまねぎ 乾しいたけ もやし にはら	602 kcal 31.2 g 16.1 %
23 (月)	木の葉どんぶり 牛乳 さばのゆずみそかけ みかん	牛乳 焼きかまぼこ 鶏卵 さば みそ 白みそ	米 麦 三温糖 でんぷん ひまわり油	にんじん たまねぎ 乾しいたけ 三つ葉 ゆず みかん	707 kcal 32.3 g 20.7 %
24 (火)	【滋賀県の料理】 麦入りごはん 牛乳 【牛肉のしぐれ煮】 【白菜とわさび菜の和え物】 【ゆばのすまし汁】 【青花粉入りバナナケーキ】	牛乳 牛肉 豆腐 湯葉	米 麦 三温糖 ふ バナナケーキ	赤こんにやく ごぼう しょうが はくさい わさび菜 にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ 青花粉	642 kcal 20.1 g 19.1 %
25 (水)	【まごわやさしい献立】 【さけわかめごはん】 牛乳 【カルちゃんかき揚げ】 【チンゲン菜のごまあえ】 【里芋のうま煮】	鮭 わかめ 牛乳 大豆 焼きちくわ 昆布 さくらえび 鶏肉	米 麦 小麦粉 ひまわり油 三温糖 白ごま さといも	たまねぎ チンゲン菜 にんじん こんにやく たけのこ 乾しいたけ さやいんげん	732 kcal 23.5 g 19.0 %
26 (木)	【友好交流協定都市 群馬県吾妻郡草津町の料理】 麦入りごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん ブロッコリーとコーンの和え物 【きのこけんちん】	牛乳 肉団子 豆腐 みそ	米 麦 三温糖 さといも	ブロッコリー とうもろこし だいこん にんじん こんにやく しめじ 下仁田ねぎ	610 kcal 22.4 g 16.0 %
27 (金)	【昔の給食】 【コッペパン】 牛乳 【あじフライ】 【ポイルキャベツ】 【カレーシチュー】 【マーガリン】 ◎	牛乳 あじ 豚肉	コッペパン ひまわり油 青じそドレッシング じゃがいも 小麦粉 油 カレールウ マーガリン	キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース	718 kcal 29.2 g 29.6 %
30 (月)	【姉妹都市 上海市の料理】 【チャーハン】 牛乳 【えびのチリソース煮】 【水ぎょうぎスープ】 【杏仁豆腐】 ◎	牛乳 えび ぎょうぎ	米 麦 でんぷん ひまわり油 三温糖 杏仁寒天	にんにく 白ねぎ トマト にんじん たまねぎ はくさい にはら みかん パイン アップル りんご	713 kcal 23.6 g 16.0 %
31 (火)	【食物せんい献立】 麦入りごはん 牛乳 焼きほっけ 【甘酢みそあえ】 【筑前煮】	牛乳 ほっけ かまぼこ 白みそ 鶏肉 昆布	米 麦 ひまわり油 三温糖 さといも	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう たけのこ こんにやく さやいんげん	635 kcal 29.0 g 17.7 %

全国学校給食週間

給食に感謝して 食べましょう 1月の目標

(1/24~30 全国学校給食週間)

- 給食を作っている人や農家の人などに感謝ひきしょう
- 自然の恵み(太陽の光や水など)に感謝ひきしょう
- 当番や係の人に協力し、楽しい給食にひきしょう

給食のこだわり

学校給食は、単に「空腹が満たされるもの」や「子どもが好きなもの」を提供するのではなく、子どもたちが将来健康に生きていくための「健康的な食習慣」の形成に役立つように栄養バランスを配慮した食事を提供しています。家庭でも、欲望のままに好きなものを好きなだけ食べるのではなく、健康を考えた食事ができるように子どもたちを育てましょう。

- こだわり① 主食はご飯**
ご飯には油っこくないおかずも合います。
ヘルシー和食
- こだわり② 旬のものを使う**
その季節に必要な栄養素は旬の食材に含まれます。
春 夏 秋 冬
- こだわり③ 安心・安全**
中身のわかる安心 食材選び 衛生的な調理 地元産優先
- こだわり④ うす味**
素材の味を見分ける力が良い物を選ぶ知恵に...
- こだわり⑤ 栄養バランス**
いろいろな物をまんべんなく食べる。
- こだわり⑥ 愛情たっぷり**
ひとつひとつの食材を選ぶところから洗って切って料理まで、愛情こめて作っています。