



日付	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価	
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	
9 (火)	始業式 ※給食はありません								
10 (水)	ごはん 牛乳 具雑煮 ぶりの照り焼き 紅白なます	とり肉 かまぼこ ぶり	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい ごぼう 椎茸 だいこん	こめ もち 砂糖 でん粉		629 24.8	
11 (木)	コッペパン 牛乳 スープスパゲティ 花野菜のサラダ	とり肉	牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜 ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム コーン カリフラワー	コッペパン スパゲティ 砂糖	油 オリーブオイル	623 25.4	
12 (金)	ごはん 牛乳 けんちん汁 とんかつ ゆで野菜 ソース	豆腐 とんかつ	牛乳	にんじん ねぎ	板こんにゃく ごぼう 椎茸 キャベツ	こめ 里芋	油 ごま	586 20.2	
15 (月)	レーズンパン 牛乳 ジュリアンスープ ジャーマンポテト	とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ ピーマン	キャベツ たまねぎ コーン セロリー	レーズンパン じゃがいも 砂糖	油	608 20.9	
16 (火)	ごはん 牛乳 五目豆 キャベツともやしの煮浸し	とり肉 大豆 てんぷら かつお節	牛乳 野菜昆布	にんじん インゲン	板こんにゃく ごぼう キャベツ もやし	こめ じゃがいも 砂糖	油	571 22.3	
17 (水)	少なめごはん 牛乳 肉うどん ごま酢和え	牛肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	こめ 砂糖 うどん	ごま	583 18.3	
18 (木)	コッペパン 牛乳 白菜のクリーム煮 カラフルサラダ	とり肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ コーン 枝豆	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	614 24.7	
19 (金)	中華丼(麦ごはん) 牛乳 ごまじゃこサラダ	ぶた肉 うすらの卵 エビ イカ	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜 ほうれん草	たけのこ キャベツ たまねぎ もやし きくらげ だいこん	こめ むぎ でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	596 24.1	
22 (月)	コッペパン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 アーモンドサラダ クリームゴールド	ベーコン	牛乳	にんじん インゲン	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 アーモンド クリームゴールド	696 21.8	
23 (火)	チキンカレー(麦ごはん) 牛乳 コールスローサラダ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ おろしりんご キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも 砂糖	油 カレールウ オリーブオイル	604 18.4	
24 (水)	ごはん 牛乳 すいとん さばの塩焼き たくあん和え	とり肉 さば	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい 椎茸 千切たくあん キャベツ	こめ 小麦粉 白玉粉 砂糖	ごま	645 27.9	
25 (木)	黒砂糖パン 牛乳 ちゃんぽん 大豆といりこの揚げ煮	ぶた肉 大豆 エビ てんぷら イカ かまぼこ	牛乳 煮干	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	黒砂糖パン ちゃんぽんめん でん粉 砂糖	油 ごま	605 29.1	
26 (金)	ごはん 牛乳 ひょっつるのすまし汁 鯨のごまみそがらめ ゆかりあえ	豆腐 かまぼこ くじら 米みそ	牛乳 ひょっつる (わかめ麺)	にんじん ねぎ	はくさい もやし	こめ でん粉 砂糖	油 ごま	602 29.6	
29 (月)	米粉パン 牛乳 ポトフ ラビオリのミートソース	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー ダイストマト	だいこん キャベツ たまねぎ	米粉パン じゃがいも ラビオリ	油	593 26.9	
30 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 厚焼き卵 浦上そばろ	厚揚げ 麦みそ 厚焼卵 ぶた肉 てんぷら	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ つきこんにゃく ごぼう もやし	こめ じゃがいも 砂糖	油 ごま	628 21.9	
31 (水)	麦ごはん 牛乳 中華スープ 回鍋肉	豆腐 ぶた肉 赤みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン 黄パプリカ	たまねぎ しめじ キャベツ	こめ むぎ 砂糖 でん粉	ごま油 油	597 19.4	

あけましておめでとうございます



今年も子どもたちの健康を願い、安全でおいしい給食を作ります



頑張れ受験生！

中学3年生は、これから3月にかけて受験があります。応援メニューとして、1月12日に「とんかつ」（カツ＝勝つ！）を実施します。

正月料理 1月10日(水)

新年を迎えて、新年のお祝いと、子どもたちの健康と成長を願って、『ごはん・具雑煮・ぶりの照り焼き・紅白なます』を実施します。

【具雑煮】

島原の郷土料理です。もちの他にも、いろいろな食材がたっぷりと入っています。

【ぶりの照り焼き】

ぶりは成長するにつれ呼び名が変わる出世魚です。お正月に食べる縁起物になっています。



【紅白なます】

大根の“白”と人参の“赤”でおめでたいことを表しています。また、大根は、大地に根をはることから、家の土台がしっかりして栄えるようにとの願いも込められています。



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

★ 給食週間中の献立 ★

- 24日：昔の給食の献立再現
- 25日：長崎県の郷土料理「ちゃんぽん」
- 26日：鯨を使った料理「鯨のごまみそがらめ」
- 29日：外国の料理「ポトフ」「ラビオリのミートソース」
- 30日：子どもに食べさせたい食材「まごはやさしい」を使った献立

※献立表は見やすい所にはってご活用ください。（学校ホームページにも掲載しています。）
※献立・食材は状況によって変更することがあります。あらかじめご了承ください。