

日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい						エネルギー タンパク質
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		
9	金	にくうどん 		ちくわのいしがきあげ(2) しょうがじょうゆあえ	ぶたにく なると ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが たまねぎ しろねぎ キャベツ もやし	じごなうどん こむぎこ	ごま あぶら	628 24.6
12	月	せいじんのひ  									
13	火	むぎごはん 		おそうに ぶりのてりやき こうはくなます	とりにく あぶらあげ ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しいたけ はくさい	こめ むぎ さとう しらたまもち	ごま	629 25.3
14	水	はちみつパン 		オニオンスープ ポークチャップ かいそうとツナのサラダ	ベーコン ぶたにく ツナ	コーヒーぎゅうにゅう わかめ こんぶ ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ	はちみつパン さとう	あぶら ごま	681 31.3
15	木	むぎごはん 		とうふとわかめのみそしる わふうハンバーグ からしあえ	とうふ あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう	たまねぎ だいこん キャベツ もやし	こめ むぎ		580 22.1
16	金	むぎごはん 		チキンカレー つぼみサラダ おちゃプリン	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリ にんにく しょうが りんご カリフラワー キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも おちゃプリン	あぶら カレールウ ノンエッグマヨネーズ	663 24.1
19	月	むぎごはん 		にくどうふ こまつなあえ なっとう	ぶたにく とうふ なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ キャベツ コーン	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	630 28.3
20	火	むぎごはん 		のっぺいじる とりのからあげ(2) ほねまるごとおかかあえ	あぶらあげ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう かつおのほね	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん しいたけ しょうが にんにく キャベツ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも	あぶら	610 22.4
21	水	こめこいりしょくパン キャラメル クリーム 		ミネストローネ オムレツ コールスローサラダ	ベーコン たまご ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく きゅうり コーン	こめこいりしょくパン じゃがいも マカロニ さとう キャラメルクリーム	あぶら ノンエッグマヨネーズ	601 22.6
22	木	むぎごはん 		ほうれんそうのみそしる あじのなんばんづけ だいずのいそに	とうふ みそ あじ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん いんげん	たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	607 26.9
23	金	しょうゆラーメン 		みそポテト(2) もやしのナムル	ぶたにく みそ ハム	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが にんにく キャベツ しろねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	675 24.5
26	月	むぎごはん 		おっきりこみ やさしいりとりつくね(2) ごまあえ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん しいたけ しめじ はくさい キャベツ たまねぎ しろねぎ もやし	こめ むぎ ほうとう さとう	ごま	600 22.8
27	火	しゃくしなピラフ 		マカロニスープ エビカツ さつまいものサラダ	とりにく ウインナー えび	ぎゅうにゅう	しゃくしな にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう マカロニ さつまいも パン粉 キャラメルクリーム	あぶら ノンエッグマヨネーズ	638 20.9
28	水	むぎごはん 		すましじる ぶたにくのみそづけ れんこんのからあげ	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いとみつば こまつな	にんにく れんこん	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	602 26.4
29	木	コッペパン ブルーベリー ジャム 		ふゆやさいのシチュー かじきのたつたあげ キャベツサラダ	とりにく かじき	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ	コッペパン こむぎこ じゃがいも かたくりこ さとう ブルーベリージャム	あぶら バター	620 24.9
30	金	むぎごはん 		ぐだくさんとんじる さけのしおやき そくせきづけ あじつけのり	ぶたにく みそ とうふ さけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	ごぼう だいこん しろねぎ キャベツ きゅうり しょうが	こめ むぎ さといも	ごまあぶら	590 30.6
※材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。										月平均	624 25.2

1月24日~30日は、  
全国学校給食週間!

給食当番  
忘れずにね!

学校給食は、今から100年以上前の明治22年に始まりました。  
戦争中は一時中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、アメリカなどからの援助を受けて再開することになりました。  
昭和21年12月24日に、三都県（東京、神奈川、千葉）で実施することになり、その日を学校給食感謝の日と定めていました。その後、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの間が「学校給食週間」となりました。



今月の長瀬産!

ねぎ

にんじん

しめじ

じゃがいも