



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				
11	水	コッパン いちご ジャム	MILK	だまこもちじる にくだんご(3) くきわかめサラダ	とりにく にくだんご ツナ	牛乳 ねぎ(あおいぶぶん) にんじん みつば	ねぎ ごぼう しめじ しいたけ まいたけ きゅうり コーン	コッパン だまこもち こんにゃく さとう いちごジャム	ごま ごまあぶら	612 25.7	
12	木	むぎごはん	MILK	なめこのみそしる にくじゃが たくあんあえ さいのくになっとう	あぶらあげ さつまあげ ぶたにく なっとう	牛乳 ねぎ(あおいぶぶん) こまつな にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん なめこ ねぎ たまねぎ キャベツ たくあん	こめ むぎ じゃがいも さとう しらたき	あぶら ごま	657 25.3	
13	金	じこなうどん	MILK	カレーうどんつけじる かぼちゃのいとこに(2) おひたし りんご	ぶたにく なると かつおぶし	牛乳 にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし りんご	じこなうどん さとう あずき		654 21.9	
16	月	きなこあげパン	MILK	マカロニスープ トマトオムレツ つぼみサラダ	きなこ ベーコン トマトオムレツ	牛乳 にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー コーン	こめこいりパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ノイグ ハーフ	684 22.9	
17	火	むぎごはん	MILK	ポークカレー かいそうサラダ いちごヨーグルト	ぶたにく ツナ	牛乳 ひじき かいそう チーズ いちごヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	713 24.5
18	水	むぎごはん	MILK	じゃがいものみそしる さけのしおやき みかん こまつなとじゃこのサラダ	なまあげ さけ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ みかん	こめ むぎ じゃがいも	ごま ごまあぶら	620 27.9
19	木	むぎごはん	MILK	えのきたけのみそしる とりにくのからあげ(2) ごまあえ	なまあげ とりにく	牛乳	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	だいこん ねぎ えのきたけ もやし キャベツ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	650 24.3
20	金	むぎごはん	MILK	にくどうふ あげぎょうざ(2) こまつなのナムル	ぶたにく とうふ 卵 ぎょうざのく	牛乳	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	こめ むぎ しらたき さとう ぎょうざのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	693 23.8
23	月	こどもパン	MILK	おっきりこみ やさいコロッケ パックソース アーモンドあえ	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	だいこん しめじ しいたけ はくさい ねぎ キャベツ もやし	こどもパン ほうとうめん さとう コッパン	あぶら アーモンド	652 22.3
24	火	むぎごはん	MILK	きのこいりマーボーどうふ ほうれんそうのナムル フルーツあんじん	ぶたひきにく とうふ ハム	牛乳	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ しめじ もやし まいたけ しいたけ きゅうり えのきたけ たけのこ	こめ むぎ さとう かたくりこ フルーツあんじん	あぶら ごま ごまあぶら	667 26.9
25	水	しゃくしなごはん	MILK	とうふとわかめのみそしる ねぎたまやき こまつなあえ ヨーグルト	あぶらあげ とうふ ねぎたまやき	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	しいたけ しゃくしな ねぎ キャベツ コーン	こめ こんにゃく さとう	ごま ごまあぶら	605 23.6
26	木	むぎごはん	MILK	けんちんじる さばのみぞれに いそかあえ みかん	とうふ さば	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん しいたけ もやし キャベツ みかん	こめ むぎ さといも こんにゃく	あぶら	655 24.6
27	金	ホットちゅうか	MILK	もやしラーメンつけじる みそポテト(3) からしあえ	ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンさい たら ねぎ(あおいぶぶん)	もやし ねぎ キャベツ	ホットちゅうか かたくりこ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら	702 24.4
30	月	ハムコーンピラフ	MILK	コンソメスープ チキンカツ パックソース ほうれんそうサラダ	ハム ツナ ベーコン チキンカツ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	マーガリン あぶら	645 24.2
31	火	むぎごはん	MILK	かみなりじる わふうハンバーグ わかめとツナのあえもの	ぶたにく ツナ とうふ たまご ハンバーグ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん)	たまねぎ しいたけ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	こめ むぎ かたくりこ さとう	ごま ごまあぶら	659 26.1

※ 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。
給食回数・・・15回

1月23日(月)～27日(金)
給食週間です♪



今月の
長瀬産食材



だいこん

長瀬町で採れた野菜！
感謝の気持ちを持って、残さず食べよう♪

1月には全国学校給食週間があります

学校給食は、戦争のために中断されてい
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、その必要性が叫
ばれるようになり、再開することになりま
した。

まず試験的に、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、同日に東京都内の小学校でラ
ラ（アメリカの宗教団体等からなるアジア
救援公認団体）からの給食用物資の贈呈式
が行われました。その日を学校給食感謝の
日と定めていましたが、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
を「学校給食週間」としました。



雑煮は各家庭や地域によって味や食材など
がさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁
もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほ
か、入れる具もとりにくやぶり、さといも、こ
まつな、だいこんなどいろいろあります。ま
た、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない
雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。
このように、日本各地では地域や家庭ごとに
多種多様な特色のある雑煮があるのです。

給食当番
忘れずにね！

手洗い 白衣 ぼうし マスク

