



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		
10	水	ツイストパン	MILK	マカロニスープ トマトオムレツ くきわかめのサラダ いちごムース	ベーコン オムレツ ツナ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ツイストパン じゃがいも マカロニ さとう いちごムース	あぶら ごま	655 20.3
11	木	むぎごはん	MILK	だまこもちじる にくだんご(3) おひたし	とりにく にくだんご かつおぶし	ぎゅうにゅう	ねぎ(あおいぶぶん) にんじん みつば ほうれんそう	ねぎ ごぼう もやし しいたけ まいたけ しめじ キャベツ	こめ むぎ こんにやく		564 21.1
12	金	カレーうどん	MILK	すりみチーズロール そくせきづけ りんご	ぶたにく なると たら	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり りんご	じこなうどん		615 23.9
15	月	むぎごはん	MILK	わかめスープ ぶたキムチいため いちごヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん なら ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	たまねぎ ねぎ はくさい もやし	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	643 24.4
16	火	むぎごはん	MILK	じゃがいもとたまねぎのみそしる たらのみそバターやき しょうがしょうゆあえ みかん	なまあげ たら	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	バター	570 24.6
17	水	きなこあげパン	MILK	コンソメスープ ミートボールケチャップあえ(3) わかめとツナのあえもの	きなこ ベーコン ツナ ミートボール	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら ごま	721 26.7
18	木	むぎごはん	MILK	えのきたけのみそしる にくじゃが ごまあえ さいのくになっとう	なまあげ なっとう ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん 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 たまねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう しらたき	あぶら ごま	647 25.4
19	金	むぎごはん	MILK	かみなりじる ぶたにくとレバーのごまだれ たくあんあえ	ぶたにく とうふ たまご レバー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ねぎ たくあん キャベツ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	654 32.4
22	月	むぎごはん	MILK	おっきりこみ わふうハンバーグ からしあえ	とりにく あぶらあげ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	だいこん しいたけ はくさい キャベツ しめじ ねぎ もやし	こめ むぎ こむぎこ		658 24.5
23	火	コッペパン いちご ジャム	MILK	はくさいのクリームに まぐろのたつたあげ キャベツサラダ	ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ	コッペパン いちごジャム じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	620 26.1
24	水	しゃくしなごはん	MILK	だいこんのみそしる とりにくのてりやき しめじのごまあえ みかん	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	しいたけ しゃくしな だいこん ねぎ しめじ キャベツ みかん	こめ こんにやく さとう	ごま	559 26.2
25	木	むぎごはん	MILK	けんちんじる さばのねぎみそやき アーモンドあえ	とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ こんにやく さといも さとう	あぶら アーモンド	603 24.9
26	金	もやしラーメン	MILK	みそポテト(3) こまつなあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな チンゲンサイ なら ねぎ(あおいぶぶん)	もやし ねぎ キャベツ コーン	ちゅうかめん かたくりこ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	711 23.9
29	月	むぎごはん	MILK	こまつなのみそしる すきやきふうコロッケ いそかあえ かくチーズ	あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり チーズ	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ コロッケ	あぶら	649 21.0
30	木	むぎごはん	MILK	しせんふうマーボーどうふ こまつなのナムル レモンヨーグルト	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん なら ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	たまねぎ ねぎ たけのこ もやし きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	663 25.5
31	火	むぎごはん	MILK	ほうれんそうのみそしる チキンカツ だいこんとじゃこのサラダ	あぶらあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり	こめ むぎ こむぎこ さとう パンこ	あぶら ごま	652 28.0

※ 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・・・16回

1月22日(月)～26日(金)  
給食週間です♪



こんげつ  
ながとろさん!



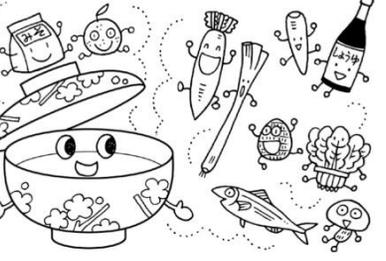
のうかの人がたいせつにそだてた  
やさいです。かんしゃのきもちを  
もって、のこさずたべましょう♪

1月は全国学校給食週間があります

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。



雑煮いろいろ



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、入れる具もと肉やぶり、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

