

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱ゆ力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たりの栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
12	水	ミルク ロール		てりやきチキン ブロッコリーソテー はくさいのクリームシチュー	牛乳、とりにく、 ベーコン	ミルクロール、さとう、かたくりこ、じゃがいも、バター、こめこ	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、はくさい	592	27.2	21.1
13	木	ごはん		ぶりのしおこうじやき いためなます こうはくそうに	牛乳、ぶり、うすあげ、とりにく	ごはん、あぶら、さとう、ごま、さといも、もち	にんじん、だいこん、ほうれんそう、えのき	636	25.8	18.8
14	金	ごはん		はるまき ひじきのナムル みそラーメン	牛乳、はるまき、ひじき、ぶたにく、みそ	ごはん、あぶら、さとう、ごま、ちゅうかめん、ごまあぶら	もやし、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが、キャベツ、コーン、ねぎ	667	19.9	23.4
17	月	むぎ ごはん		ポークカレー だいこんサラダ	牛乳、ぶたにく、チーズ、ツナ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、カレールウ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり	633	20.0	17.5
18	火	ごはん		とりにくとだいのすのチリソース どさんこじる	牛乳、とりにく、だいのす、ちくわ、みそ	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、じゃがいも、バター	たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、はくさい、えのき、コーン、ねぎ	676	25.6	23.5
19	水	こめこ パン		やきそば ちゅうかスープ	牛乳、ぶたにく、にくだんご、とうふ	こめこパン、ちゅうかめん、あぶら	もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、あおのり、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	590	25.4	21.7
20	木	バター ライス		ジャンバラヤ あおなとたまごのスープ ヨーグルト	牛乳、ウインナー、たまご、ヨーグルト	ごはん、バター、あぶら、かたくりこ	たまねぎ、あかピーマン、ピーマン、にんじん、たけのこ、もやし、こまつな	588	20.3	18.5
21	金	ごはん		エビシューマイ ちゅうかづけ マーボー豆腐	牛乳、えびシューマイ、くさわかめ、ぶたにく、もめんどうふ	ごはん、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	もやし、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	616	25.4	19.9
24	月	ごはん		ぎゅうにくとたくあんのみせごはん はるさめサラダ ずいきょうざスープ	牛乳、ぎゅうにく、たまご、ミニぎょうざ	ごはん、ごまあぶら、さとう、ごま、はるさめ	にんじん、こまつな、たくあん、キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ、ねぎ	603	19.8	17.6
25	火	ごはん		さけのたつたあげ ほうれんそうともやしののりすあえ まるいものみそしる ぶりかけ	牛乳、さけ、ハム、のり、あつあげ、みそ、ひじきぶりかけ	ごはん、かたくりこ、こめこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、まるいも	もやし、ほうれんそう、コーン、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	625	27.2	21.0
26	水	はいが パンズ		クリスピーチキン ビーンズサラダ トマトポトフ	牛乳、とりにく、チーズ、まめミックス、ツナ、ベーコン	はいがパンズ、マヨネーズ、パンこ、コーンフレーク、じゃがいも	にんじん、キャベツ、たまねぎ、はくさい、トマト	676	30.8	26.1
27	木	ごはん		ぶたにくのゆずソースがけ やさいのソテー じぶにふう	牛乳、ぶたにく、とりにく、やきどうふ、すだれふ	ごはん、さとう、かたくりこ、あぶら	ゆず、キャベツ、にんじん、コーン、ほししいたけ、たけのこ、はくさい、ほうれんそう	623	29.5	20.0
28	金	ごはん		さばのみそに かぶのそくせきづけ にくじゃがスープ	牛乳、さば、みそ、こんぶ、ぶたにく、ちくわ	ごはん、じゃがいも、こんにゃく	かぶ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、エリンギ	601	24.1	18.2
31	月	ごはん		ハンバーグ ケチャップソース チーズポテト ビーフンスープ	牛乳、ハンバーグ、チーズ、とりにく	ごはん、さとう、かたくりこ、じゃがいも、バター、ビーフン	パセリ、にんじん、たまねぎ、えのき、もやし、ねぎ	637	24.6	18.0

全国学校給食週間

1月24日～30日は全国学校給食週間です。調理員さんへの感謝や給食の大切さ、あいがたみについて改めて考えましょう。この1週間は石川県でとれる食材や郷土料理が入っています。また、25日には6年生が考えた給食ができます。