

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品			エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる				
8	火	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き れんこんなます 白みそ雑煮			ぶり とり肉 うすあげ みそ・白みそ	牛乳 さとう もち	米 あぶら ごま	にんじん ねぎ れんこん きゅうり しょうが	ごぼう はくさい	658 Kcal 27 g 18 g		
9	水	焼肉 手巻き	牛乳	手巻きり 焼肉 ナムル 豆乳汁			牛肉 とり肉 うすあげ みそ・豆乳	牛乳 のり	米 さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ こまつな しょうが だいこん	はくさい ねぎ・んにく ほししいたけ なめこ	663 Kcal 29 g 22 g		
10	木	米粉パン	牛乳	花野菜サラダ ピーフシチュー			牛肉 ツナ	牛乳	米粉パン さとう じゃがいも 小麦粉	あぶら バター 生クリーム	にんじん たまねぎ ブロッコリー 赤・黄ピーマン いんげん	カリフラワー	686 Kcal 27 g 27 g	
11	金	三色丼	牛乳	こんぶ和え キムチ豚汁			とり肉 ぶた肉 たまご みそ	牛乳 こんぶ	米・麦 さとう	あぶら	にんじん えだまめ	しょうが きゅうり ねぎ・えだまめ ごぼう・たまねぎ こんにゃく	630 Kcal 27 g 17 g	
14	月	成人の日												
15	火	肉まん	牛乳	コロッケ たらこサラダ とんこつラーメン			ぶた肉 たらこ	牛乳	肉まん ラーメン コロッケ	あぶら ごま 卵なしマヨ ごまあぶら	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり にんにく	コーン もやし きくらげ	669 Kcal 27 g 30 g	
16	水	むぎごはん	牛乳	あげ大豆とじゃがいもの磯和え すき焼き風煮 りんご1/6			牛肉 大豆 やきとうふ	牛乳 青のり	米・麦 さとう じゃがいも かたくりこ 重ゆ	あぶら	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ こんにゃく	りんご	688 Kcal 24 g 20 g	
17	木	バター ロール	牛乳	卵サンド ボンゴレロツ 野菜スープ			ぶた肉 たまご・あさり ベーコン フランクフルト	牛乳	バターロール スパゲティー じゃがいも	あぶら オリーブ油	にんじん たまねぎ にんにく かぶのは かぶ		740 Kcal 28 g 28 g	
18	金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー フルーツミルクゼリー			とり肉	牛乳 チーズ	米・麦 こむぎこ じゃがいも	あぶら バター カレールー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	みかん缶 パイナップル もも缶 りんご	774 Kcal 21 g 20 g	
21	月	むぎごはん	牛乳	鉄骨ライス 三味焼き 卵の花炒り煮 大根のみそ汁			さつまあげ あさり 油あげ みそ・おから	牛乳 わかめ	米・麦 さとう さとう	あぶら ごま	にんじん たまねぎ こまつな	ねぎ ほししいたけ	611 Kcal 26 g 17 g	
22	火	メープル フレンチ トースト	牛乳	ブロッコリーサラダ カレースープ メイプルシロップ			ぶた肉 ベーコン ウインナー たまご	牛乳	ミルク食パン さとう じゃがいも メープルシロップ	あぶら カレールー	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン にんにく	しめじ	605 Kcal 24 g 23 g	
23	水	むぎごはん	牛乳	さばの生姜煮 ごま酢和え さつま汁			さば ぶた肉 みそ	牛乳	米・麦 さとう さつまいも	ごま	にんじん きゅうり しょうが ねぎ もやし こんにゃく	ほししいたけ ごぼう だいこん こんにゃく	736 Kcal 28 g 26 g	
24	木	セルフ おにぎり	牛乳	鮭の塩焼き つけもの いも煮			サケ 牛肉 あつあげ	牛乳 のり	米 さとう さといも	ごま	にんじん きゅうり だいこん ねぎ ほししいたけ	えのき	656 Kcal 31 g 19 g	
25	金	むぎごはん	牛乳	堅豆腐カツ 小松菜の磯香和え 雪ママのあったか汁			かたどうふ ぶた肉 油あげ	牛乳 のり	米・麦 さとう・パンこ てんぷらこ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん こまつな だいこん ねぎ なめこ	えのき	721 Kcal 23 g 20 g	
28	月	ごはん	牛乳	ハタハタのから揚げ 野菜のごまみそあえ いかと大根のいしる煮			ハタハタ いか みそ さつまあげ	牛乳 ひじき	米 さとう かたくりこ さといも	あぶら ねりごま ごま	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく	597 Kcal 21 g 17 g	
29	火	ごはん	牛乳	治部煮 れんこんのすりながし汁 らくがん			とり肉 みそ	牛乳	米 さとう・こむぎこ らくがん すだれふ		にんじん れんこん ほうれんどう だいこん ねぎ		640 Kcal 33 g 12 g	
30	水	もぶり ごはん	牛乳	豚肉の瀬戸内レモンソース ブロッコリーおかか和え いりこの味噌汁 広島レモンゼリー			ぶた肉 とうふ・うすあげ ちりめんじゃこ ちくわ・みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	米・こめこ さとう・水あめ レモンゼリー かたくりこ	あぶら ごま	にんじん ブロッコリー	ねぎ ごぼう なめこ レモン	えだまめ ほししいたけ	700 Kcal 29 g 24 g
31	木	むぎごはん	牛乳	ぎょうざ 割り干し大根の中華漬け 八宝菜			ぎょうざ ぶた肉 うずらたまご いか・あさり	牛乳 こんぶ	米・麦 さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん	たまねぎ きゅうり きゅうり しょうが	はくさい ほししいたけ たけのこ きりぼしだいこん	658 Kcal 24 g 19 g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。



1月24日から30日は、全同学校給食週間です!

戦後食べ物がない時に、日本の子どもたちを助けようと、世界中の国々から粉ミルクや缶詰などが送られてきました。
『全国学校給食週間』は、この世界中の人々の温かい心によって、学校給食が再開されたことを記念する週間です。
この期間を通して、学校給食の歴史をふり取り、食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちを持って食事ができる人になってほしいと思います。
給食が始まった時代のこんだて、白山めぐみん給食、能登地方や加賀地方の郷土料理、世界遺産給食などを実施します。

