

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	お正月こんだて	ぶり とり肉 うすあげ みそ・白みそ	牛乳	米 さとう もち	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 27 18	Kcal g 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	米 さとう	あぶら 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 29 22	Kcal g 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 27 27	Kcal g 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	米 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 27 17	Kcal g 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 27 30	Kcal g 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	米・麦 さとう じゃがいも かたくりこ	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 24 20	Kcal g 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 28 28	Kcal g 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	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 21 20	Kcal g 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	米・麦 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 26 17	Kcal g 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 24 23	Kcal g 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 28 26	Kcal g g
24	木	セルフ おにぎり	牛乳	鮭の塩焼き つけもの いも煮	給食のはじまりの こんだて	サケ 牛肉 あつあげ	牛乳	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	こんにゃく	656 31 19	Kcal g 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	白山めぐみん給食	かたどうふ ぶた肉 油あげ	牛乳	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 23 20	Kcal g 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	能登地方 の	ハタハタ いか みそ さつまあげ	牛乳	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 21 17	Kcal g 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	加賀地方の郷土料理	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 33 12	Kcal g 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	世界遺産給食 (広島神社)	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	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 ほししいたけ なめこ レモン	700 29 24	Kcal g 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	5年生スキー教室	ぎょうざ ぶた肉 うずらたまご いか・あさり	牛乳	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 きょうり 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 24 19	Kcal g 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振り返り、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。

