



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			カ ロ リ ー
			おもにからだを つくるもの	おもにねつや ちからになるもの	おもにからだのちようしを ととのえるもの	
7	金	ななくさがゆ あつやきたまご やさいソテー にくまん くだもの	たまご	あぶら	ななくさ・たまねぎ・しめじ ピーマン・キャベツ・にんじん くだもの	634
11	火	コッペパン チリドック キャベツのソテー おしるこ かこうこざかな	フランクフルト あすき かこうこざかな	あぶら・さとう でんぷん もち	ふるね・にんにく・ねぶか キャベツ・たまねぎ・にんじん コーン・エリンギ	702
12	水	わかめごはん さかなのマヨネーズやき おひたし けんちんじる	さわら・たまご とりにく とうふ	むぎ・マヨネーズ こんにやく さといも・でんぷん	たまねぎ・パセリ・ほうれんそう キャベツ・コーン・ごぼう だいこん・にんじん・はねぎ	666
13	木	たきこみだいこんめし くろはんぺんのいそべあげ ごまあえ すましじる	あぶらあげ・のり はんぺん・とうふ かまぼこ・たまご	さとう・むぎ こむぎこ・ごま あぶら	だいこん・ほうれんそう・キャベツ もやし・にんじん・たまねぎ はねぎ	622
14	金	ごはん マーボードウフ パンサンスー すりおろしりんご	ぶたにく・みそ だいたく・とうふ	むぎ・あぶら さとう・でんぷん はるさめ	ふるね・にんにく・たまねぎ しいたけ・たけのこ・にんじん はねぎ・きゅうり	636
17	月	いかのたきこみごはん じゃがいものそぼろに だいこんのみそしる くだもの	あぶらあげ・いか ぶたにく・だいたく みそ	むぎ・あぶら じゃがいも さとう・でんぷん	しいたけ・にんじん・ふるね たまねぎ・グリーンピース・だいこん こまつな・くだもの	653
18	火	いしかりごはん がんものにつけ こまつなのびたし さつまいものみそしる	たまご・さけ がんも・みそ	あぶら・むぎ さとう さつまいも	こまつな・にんじん・しめじ たまねぎ・はねぎ	663
19	水	ちゅうかさいはん ハムとにらのちゅうかいため ポテトスープ くだもの	ぶたにく ちくわ へーコン	むぎ・はるさめ じゃがいも・ごま あぶら	こまつな・にら・はくさい たまねぎ・にんじん・パセリ くだもの	652
20	木	むぎいりごはん みそおでん ツナサラダ くだもの	こんぶ・ちくわ さつまあげ・みそ たまご・まぐろ	むぎ・こんにやく さといも・さとう でんぷん・あぶら	だいこん・レタス・キャベツ きゅうり・コーン・くだもの	659
21	金	ごはん なつとう ししゃもフライ きんぴら はくさいのみそしる	ししゃも・みそ なつとう あぶらあげ	むぎ・あぶら さとう・ごま	ごぼう・はくさい・さやいんげん はくさい・しめじ・はねぎ	639
24	月	ごはん さけのしおやき たくあん とんじる くだもの	さけ・ぶたにく とうふ・みそ	むぎ・こんにやく さつまいも	たくあん・ごぼう・にんじん だいこん・はねぎ・くだもの	646
25	火	むぎいりごはん こんぶのつくだに くじらのオーロラソース ゆでやさい なまあげのみそしる	くじら・こんぶ あぶらあげ みそ	むぎ・でんぷん あぶら・さといも さとう	ふるね・たまねぎ・トマト キャベツ・にんじん・はねぎ	656
26	水	ちゅうかめん みそラーメン しゅうまい ちゅうかいため みかんゼリー	みそ・ぶたにく	あぶら・ごま	ふるね・にんにく・しなちく にんじん・キャベツ・もやし・コーン はねぎ・たけのこ・チンゲンサイ	623
27	木	ゆかりごはん にくじゃが みそしる くだもの	ぶたにく・みそ あぶらあげ	むぎ・さとう しらたき じゃがいも	にんじん・たまねぎ・グリーンピース はくさい・しめじ・はねぎ・くだもの	654
28	金	ごはん のりふりかけ みしまコロッケ ほうれんそうソテー いかだいこん	ハム・いか	むぎ・あぶら さとう みしまコロッケ	こまつな・しめじ・だいこん	629
31	月	おさくらごはん ぶたにくのソースいため じゃがバター ちゅうかコンス-フ	ぶたにく とうふ たまご	むぎ・さとう ごま・バター じゃがいも	たまねぎ・パセリ・しいたけ コーン・はねぎ	619



## 1月24～30日「全国学校給食週間」です

### ▶いつから給食がはじまったの？

明治22年に山形県鶴岡町の小学校で、貧しい児童を対象に無償で昼食を提供したことがはじまりです。献立はおにぎり、塩ざけ、菜の漬物でした。

### ▶全国どこでも同じ給食を食べているの？

学校給食では、児童生徒1人1回当たりの栄養量やエネルギー量が定められています。それに合わせて各学校や給食センターなどの栄養士の先生が献立を考えています。地域に伝わる郷土食や地場産物を取り入れるなど、全国各地でさまざまな給食が食べられています。



## 今月の給食は16回の予定です



### おしらせ

- 1/26 3年生 校外学習
- 1/27 2年生 校外学習

