



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
10火	始業式						
11水	麦ごはん	○	料とコーソの揚げ煮 けん菜とキノコのスープ 小豆白玉	牛乳、ホキ、とり肉、とり骨、あずき、豆腐	米、麦、でんぷん、じゃがいも、揚げ油、さとう、白玉粉、上新粉	ながねぎ、しょうが、にんにく、コーン(缶)、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、しめじ、えのき	685 kcal 26.2 g 15.6 g 2.2 g
12木	麦ごはん	○	ぶりの香味焼き 根菜汁 キャベツのおかか和え いちご	牛乳、ぶり、煮干し、とうふ、みそ、かつお節	米、麦、さとう、ごま、ごま油、油、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、ながねぎ、にんにく、ごぼう、にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、いちご	605 kcal 28.3 g 21.4 g 2.0 g
13金	古代米ご飯	○	松風焼き 吉野汁 おひたし	牛乳、とり肉、豆腐、たまご、みそ、さば節、昆布、油揚げ、かまぼこ	米、麦、黒米、パン粉、さとう、ごま、つきこんにゃく、でんぷん、うどん、玉子	ながねぎ、にんじん、乾しいたけ、みづな、こまつな、キャベツ、もやし	560 kcal 28.9 g 15.7 g 2.5 g
16月	シーフードピラフ	○	カリカリごぼうのサラダ キャロットポタージュ みかん	ボンレスハム、あさり、いか、えび、牛乳、とり骨、生クリーム	米、麦、バター、油、でんぷん、揚げ油、ごま油、さとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マツタケ(缶)、ごぼう、キャベツ、こまつな、コーン(缶)、セロリー、みかん	603 kcal 23.6 g 20.1 g 3.1 g
17火	麦ごはん	○	鯛の塩焼き むつと小松菜のごま和え きりたんぼ汁	牛乳、たい、とり肉、とり骨	米、麦、さとう、ごま油、つきこんにゃく、きりたんぼ	もやし、こまつな、にんじん、ごぼう、まいたけ、ながねぎ、せり	579 kcal 26.7 g 16.6 g 2.1 g
18水	カツサンド	○	ポトフ いよかん	豚肉、たまご、牛乳、ウイナーセージ、豚骨	丸パン、小麦粉、パン粉、揚げ油、油、じゃがいも、こんにゃく	キャベツ、セロリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、いよかん	611 kcal 30.3 g 24.4 g 3.2 g
19木	麦ごはん	○	卵焼きあんかけ 豆腐とわかめのみそ汁 筑前煮	牛乳、たまご、さば節、煮干し、とうふ、わかめ、みそ、みそ、とり肉	米、麦、油、さとう、でんぷん、こんにゃく	コーン(缶)、万能ねぎ、えのき、たまねぎ、にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん	583 kcal 25.2 g 19.0 g 2.3 g
20金	キムチチャーハン	○	棒餃子 トックのスープ	豚肉、牛乳、豚肉、とり骨	米、麦、ごま油、ごま、ぎょうざの皮、油、トック	しょうが、にんじん、白菜キムチ、ながねぎ、キャベツ、ごぼう、にんにく、たまねぎ、乾しいたけ、たけのこ、チンゲンサイ	599 kcal 23.5 g 18.7 g 2.4 g
23月	どりとごぼうのピラフ	○	だいこんスープ スイートポテト	とり肉、ボンレスハム、たまご、牛乳、ベーコン、さば節、生クリーム	米、麦、バター、油、さつまいも、さとう	にんじん、しょうが、ごぼう、さやいんげん、だいこん、たまねぎ、万能ねぎ	583 kcal 18.9 g 17.8 g 2.1 g
24火	麦ごはん	○	くじらの東煮 野菜のみそ汁 糸寒天のゴマ酢あえ	牛乳、くじら、みそ、さば節、糸寒天、油揚げ	米、麦、でんぷん、揚げ油、さとう、油、じゃがいも、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、もやし	563 kcal 27.5 g 14.5 g 2.3 g
25水	きなこ揚げパン	○	白菜と肉団子のスープ煮 フルーツポンチ	きな粉、牛乳、豚肉、たまご、とり骨	黒砂糖パン、揚げ油、さとう、はるさめ、でんぷん、ごま油	はくさい、にんじん、たけのこ、木茸、こまつな、ながねぎ、ニラ、しょうが、みかん(缶)、パイナップル(缶)、もも(缶)、ぶどう(缶詰)	615 kcal 21.0 g 21.0 g 2.2 g
26木	麦ごはん	○	鮭のチャンチャン焼き ゆかりきゅうり けんちん汁	牛乳、鮭、みそ、さば節、とうふ、油揚げ	米、麦、さとう、バター、油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、きゅうり、ゆかり、ごぼう、だいこん、ながねぎ	570 kcal 29.6 g 17.0 g 2.7 g
27金	ハゲティートリス	○	じゃがいものハニーサラダ グレープゼリー	豚肉、大豆、粉チーズ、牛乳、粉寒天、ゼラチン	スパゲティ、油、じゃがいも、揚げ油、はちみつ、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、トマト(缶)、キャベツ、コーン(缶)、きゅうり、グレープジュース	671 kcal 27.0 g 22.3 g 2.4 g
28土	カレーライス	○	じゃこサラダ りんご	豚肉、豚骨、チーズ、牛乳、ちりめんじゃこ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう、ごま、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト(缶)、りんご、もやし、キャベツ、きゅうり	626 kcal 21.4 g 19.9 g 2.2 g
30月	振替休業日						
31火	中華丼	○	春雨スープ ネーブルオレンジ	豚肉、いか、えび、あさり、牛乳、とうふ、さば節	米、麦、油、でんぷん、ごま油、はるさめ	たまねぎ、にんじん、はくさい、乾しいたけ、ながねぎ、えのき、こまつな、しょうが、ネーブル	557 kcal 23.5 g 13.9 g 3.1 g

全国学校給食週間(24~30日)

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。
 ※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.8倍、高学年は1.2倍です。
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。
 ※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。

《春の七草》

春の七草は、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。お正月の7日には、この七草をおかゆと煮込んで食べ、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災(病気をせずに過ごせること)を祈ります。

