

日 曜	こんだてめい 献立名	牛 乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 食塩相当量(g)	主な材料名		
				「き」のなかま ねつやちから のものになるもの	「あか」のなかま ち・にく・ほね になるもの	「みどり」のなかま からだのちようしを ととのえるもの
10	しぎょうしき きゅうしよく 始業式(給食なし)					
11	わかめごはん・ぶりの香味焼き・野菜のみそ汁・ 鏡開きあんもち	○	689 29.5 19.8 2.1	米, 米粒麦, ごま, さとう, ごま油, じゃがいも, 白玉粉, 上新粉	たきごみわかめ, 牛乳, ぶり, 煮干し(だし), みそ, あずき	しょうが, ながねぎ, にんにく, たまねぎ, にんじん, もやし, こまつな
12	キムチラーメン・大学芋・いちご	○	587 20.3 20.1 2.5	蒸し中華めん, 油, ごま油, ごま, さつまいも, さとう, 水あめ	豚肉, とり骨(スープ), 豚骨(スープ), みそ, 牛乳	にんにく, しょうが, 木茸, にんじん, もやし, キムチ(白菜), ながねぎ, こまつな, いちご
13	古代米ごはん・松風焼き・吉野汁・おひたし	○	559 29.3 15.5 2.3	米, 米粒麦, 黒米, 生パン粉, さとう, ごま, でんぶん, つきこんにやく, うどん, 玉ふ	牛乳, とり挽き肉, 豆腐, たまご, みそ, さば節(だし), 出し昆布, とり肉, 油揚げ, かまぼこ, かつお節	ながねぎ, にんじん, 乾しいたけ, みつば, こまつな, キャベツ, もやし
16	たまごトースト・白いんげん豆と野菜のスープ・ フルーツポンチ	○	565 23.2 19.9 2.3	食パン, マヨネーズ, 油, じゃがいも, さとう	たまご, ピザ用チーズ, 牛乳, とり肉, とり骨(スープ), 白いんげん豆	たまねぎ, にんにく, にんじん, しょうが, キャベツ, こまつな, みかん(缶), パイナップル(缶), もも(缶)
17	麦ごはん・はたはたの唐揚げ・ きりたんぼ汁・ゆずごまサラダ	○	598 24.3 18.9 2.1	米, 押し麦, でんぶん, 小麦粉, 油, こんにやく, きりたんぼ, ごま	牛乳, はたはた, さば節(だし), 出し昆布, とり肉, 油揚げ, 干ひじき, 茗く水煮缶	しょうが, だいこん, にんじん, しめじ, ながねぎ, きゅうり, キャベツ, こまつな, たまねぎ, ゆず
18	麻婆ライス・春雨スープ・焼きりんご	○	576 21.3 15.6 2.4	米, 押し麦, 油, ごま油, さとう, でんぶん, はるさめ	絹とうふ, 豚挽き肉, みそ, 牛乳, さば節(だし)	にんにく, しょうが, にんじん, 乾しいたけ, ニら, ながねぎ, えのきたけ, こまつな, りんご
19	麦ごはん・マスのおろし炊き・ じゃがいものみそ汁・野菜の甘じょうゆ和え	○	578 28.1 17.2 2.5	米, 押し麦, でんぶん, 小麦粉, 油, さとう, じゃがいも	牛乳, ペにざげ, 煮干し(だし), 油揚げ, 乾燥わかめ, みそ	しょうが, だいこん, たまねぎ, こまつな, にんじん, ほうれんそう, もやし
20	切り干しごはん・卵焼きあんかけ・ のっぺい汁・みかん	○	575 26.9 17.5 2.6	米, 米粒麦, 油, さとう, でんぶん, 里芋, こんにやく	油揚げ, ちりめんじゃこ, 牛乳, たまご, さば節(だし), 出し昆布, かつお節, とうふ	にんじん, 切干大根, ホールコーン(缶), 万能ねぎ, だいこん, ながねぎ, みかん
23	シーフードピラフ・大根スープ・ スイートポテト	○	581 23.6 16.9 2.1	米, 米粒麦, パター, 油, でんぶん, さつまいも, さとう	とり肉, いか, むきえび, 牛乳, ベーコン, さば節(だし), とうふ, 生クリーム, 調理用牛乳	たまねぎ, にんじん, スライスワケルム(缶), だいこん, 万能ねぎ
24	麦ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き・ けんちん汁・かぶの香りづけ	○	557 28.7 16.6 2.3	米, 押し麦, さとう, パター, 油, こんにやく, じゃがいも	牛乳, 生鮭, みそ, 出し昆布, かつお節(だし), とうふ, 油揚げ	にんじん, たまねぎ, キャベツ, かつお節, ごぼう, だいこん, ながねぎ, かぶ, かぶの葉, しょうが
25	スパゲティミートソース・ブロッコリーのサラダ・ りんご	○	552 22.6 18.4 1.8	スパゲティ, 油, さとう	豚挽き肉, プロセスチーズ, 牛乳	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト(缶), ブロッコリー, キャベツ, ホールコーン(缶), りんご
26	麦ごはん・くじらの甘辛あえ・僧兵汁・ もやしの梅じょうゆ和え	○	631 30.2 20.4 2.3	米, 押し麦, 油, でんぶん, 小麦粉, じゃがいも, さとう	牛乳, とり骨(スープ), 豚肉, とうふ, みそ, くじら	にんにく, しょうが, だいこん, にんじん, はくさい, ながねぎ, たまねぎ, もやし, こまつな, 梅干し
27	カレーライス・じゃこサラダ・ネーブル	○	622 21.3 19.3 2.2	米, 押し麦, 油, じゃがいも, 小麦粉, さとう, ごま, ごま油	豚肉, 豚骨(スープ), プロセスチーズ, 牛乳, ちりめんじゃこ	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト(缶), りんご, こまつな, キャベツ, きゅうり, ネーブル
30	きなこ揚げ黒糖パン・白菜と肉団子のスープ煮・ いちご	○	580 22.2 21.7 2.3	黒砂糖コハ, 油, さとう, でんぶん, ごま油, はるさめ	きな粉, 牛乳, とり骨(スープ), 豚挽き肉, たまご	しょうが, ながねぎ, ニら, にんじん, たけのこ(缶), 木茸, はくさい, こまつな, いちご
31	中華丼・わかめスープ・乳ない豆腐	○	591 24.5 15.7 2.6	米, 米粒麦, 油, でんぶん, ごま油, ごま, さとう	豚肉, いか, むきえび, うずら卵(レトルト), 牛乳, さば節(だし), とうふ, 乾燥わかめ, 粉寒天, 調理用牛乳	たまねぎ, たけのこ(缶), にんじん, 木茸, はくさい, チンゲンサイ, ながねぎ, こまつな, みかん(缶)

* 食材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。* 栄養価は中学年の値を記載しています(低学年: ×0.9、高学年: ×1.1)。

は、国内産給食の日です。

1月の献立紹介

11日：鏡開き献立

1月11日の鏡開きにちなんで、小豆を朝から炊き、鏡もちの代わりに白玉団子を作って、鏡開きあんもちにします。

13日：小正月献立

1月15日の小正月は、1年中病気をしないように願って、悪い気を払う赤い色の小豆を入れたかゆをいただく風習があります。給食では、黒米を混ぜて「古代米ごはん」を炊きます。

17日：秋田県の料理

日本でも有数の米どころである秋田県では、冬になると「きりたんぼ」を作ります。給食ではきりたんぼを野菜や鶏肉と一緒にだして煮て「きりたんぼ汁」を作ります。

