

# 1月 献立表

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	I群 -たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金	麦ごはん	○	さわらの香味焼き 野菜のごまだれあえ 七草汁	牛乳,さわら,昆布,さば節,とり肉,油揚げ	米,麦,さとう,こま,ごま油,油	しょうが,ながねぎ,にんにく,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,だいこん,はくさい,かぶ,たいこんの葉,かぶの葉,せり	559 kcal 27.8 g 19.1 g 2.1 g
12月							
13 火	麦ごはん	○	さめとソーザの揚げ煮 ゆで野菜のみドレッシングあえ みたらしだんご	牛乳,さめ,みそ,豆腐 <b>11日の鏡開きに ちなんだ献立</b>	米,麦,でんぶん,じゃがいも,揚げ油,さとう,油,ごま油,白玉粉	しょうが,にんにく,コーン(缶),にんじん,ピーマン,ながねぎ,キャベツ,もやし,こまつな	671 kcal 23.2 g 21.0 g 1.6 g
14 水	スパゲティミートソース	○	じゃがいものハニーサラダ	豚肉,大豆,粉チーズ,牛乳	スパゲティ,油,じゃがいも,揚げ油,はちみつ	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,もやし,コーン(缶),きゅうり	628 kcal 26.6 g 22.1 g 2.4 g
15 木	古代米ご飯	○	松風焼き 紅白なます 冬野菜汁	牛乳,とり肉,豆腐,たまご,みそ,さば節,油揚げ	米,麦,黒米,パン粉,さとう,こま,じゃがいも,里芋	ながねぎ,にんじん,乾しいたけ,だいこん,ゆず,ごぼう,はくさい,こまつな	553 kcal 25.7 g 14.7 g 2.2 g
16 金	金平ごはん	○	きびなごのから揚げ もやしと小松菜の甘じょうゆ 鶏ちゃんこ汁	豚肉,牛乳,きびなご,とり骨,鶏若鶏肉ひき肉(生),みそ,とり肉,焼とうふ,油揚げ	米,麦,油,さとう,でんぶん,揚げ油,しらたき	ごぼう,しょうが,にんじん,しょうが,もやし,こまつな,にんにく,たまねぎ,はくさい,ながねぎ,しめじ,えのき,ニラ	554 kcal 28.4 g 17.9 g 2.3 g
19 月	カーリックライス	○	フェイショアーダ バスクテウ <b>【ラジル料理】</b>	牛乳,白いんげん豆,赤いんげん豆,豚肉,ソーセージ,ペーコン,ダイスチーズ	米,麦,油,でんぶん,きょうざの皮,小麦粉,揚げ油	にんにく,にんじん,しょうが,たまねぎ,トマト(缶),だけのこ,ダイスチマト,万能ねぎ	679 kcal 27.6 g 23.0 g 2.3 g
20 火	麻婆ライス	○	わかめスープ りんご	豚肉,とり骨,みそ,豆腐,牛乳,わかめ	米,麦,油,でんぶん,ごま油,こま	にんにく,しょうが,ながねぎ,にんじん,乾しいたけ,ニラ,もやし,たまねぎ,こまつな,りんご	554 kcal 22.7 g 16.5 g 2.4 g
21 水	鮭のバターじゅうゆヒラフ	○	野菜のスープ煮 パイナップルのケーキ	鮭,牛乳,豚肉,とり骨	米,麦,バター,油,じゃがいも,さとう,小麦粉	たまねぎ,しめじ,グリンピース,だけのこ,にんじん,キャベツ,こまつな,ゼロリー,パインアップル(缶)	631 kcal 20.3 g 20.1 g 2.5 g
22 木	もやしラーメン	○	大学芋 いよかん	とり骨,豚骨,豚肉,牛乳	蒸し中華めん,油,でんぶん,ごま油,さつまいも,揚げ油,さとう,水あめ,ごま	しょうが,にんにく,しょうが,にんじん,だけのこ,ニラ,木茸,もやし,ながねぎ,いよかん	593 kcal 20.0 g 17.7 g 2.6 g
23 金	麦ごはん	○	さばのねぎ味噌焼き おひたし けんちん汁	牛乳,さば,みそ,さば節,とうふ,油揚げ	米,麦,油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,にんにく,ながねぎ,キャベツ,こまつな,もやし,ごぼう,にんじん,だいこん	556 kcal 26.0 g 20.4 g 2.2 g
26 月	麦ごはん	○	鮭の塩麹焼き キャベツの塩昆布和え すいとん	牛乳,鮭,塩昆布,さば節,とり肉,油揚げ	米,麦,ごま油,白玉粉,小麦粉	にんにく,ながねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,だいこん,しめじ	554 kcal 27.6 g 13.0 g 2.3 g
27 火	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 <b>リクエスト給食 デザート 第1位!</b>	きな粉,牛乳,豚肉,とり骨	ヨートングパン,揚げ油,さとう,はるさめ,でんぶん,ごま油	はくさい,にんじん,だけのこ,木茸,こまつな,ながねぎ,ニラ,しょうが,みかん(缶),パインアップル(缶),もち(缶)	629 kcal 21.3 g 25.9 g 2.3 g
28 水	麦ごはん	○	くじらの東煮 糸寒天のゴマ酢あえ 野菜のみそ汁	牛乳,くじら,糸寒天,みそ,さば節	米,麦,でんぶん,揚げ油,さとう,ごま油,じゃがいも	しょうが,にんじん,きゅうり,もやし,ごぼう,たまねぎ,こまつな	557 kcal 27.3 g 13.5 g 2.3 g
29 木	カレーライス	○	じゃこサラダ グレープゼリー	豚肉,豚骨,チーズ,牛乳,ちりめんじゃこ,粉寒天,ゼラチン	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,グレープジュース	653 kcal 22.1 g 20.2 g 2.2 g
30 金	麦ごはん	○	揚げぶり大根 もやしと小松菜の辛子醤油和え みそ汁	牛乳,ぶり,さば節,わかめ,みそ	米,麦,でんぶん,揚げ油,さとう,じゃがいも	だいこん,しょうが,こまつな,にんじん,もやし,えのき,たまねぎ	624 kcal 25.5 g 22.8 g 2.3 g

※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0.9倍、高学年は1.1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。

～リクエスト給食～

給食委員会で好きな給食のアンケートを実施しました。それぞれの部門の第一位を発表します。  
主食「ラーメン(91票)」、副菜「パリパリサラダ(161票)」、汁物「コーンポタージュ(117票)」、デザート「フルーツポンチ(134票)」でした。1月～3月の給食で出すので、楽しみにしてください♪

## 《春の七草》

春の七草は、「せり・なずな・ごきょう・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（病気をせずに過ごされること）を祈ります。給食では、七草をそろえることが難しいので、七草の中からかぶ、大根、せりを使って七草汁を作ります。

