



●ごはん用おわん (A・B・C) ○大きいおかず用おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう!

ひょう	よう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちようしをとのえる(緑)	
9	か	●麦ごはん	○豆腐汁 ◆牛丼の具 国産りんごゼリー	こめむぎあぶらしらたき さとうりんごゼリー	ぎゅうにゅうとりにくとうふ わかめぎゅうにく だし(かつおぶし)	にんじんえのきたけたまねぎ こまつなねぎしめじ	617 26.5	
10	すい	●麦ごはん	○白玉雑煮 ◆ぶりの照焼 ◆紅白なます	こめむぎしらたまもちさとう ごま	ぎゅうにゅうとりにくかまぼこ ぶり だし(かつおぶし・こんぶ)	にんじんだいこんはくさい ねぎ しょうが	653 26.6	
11	もく	コッペパン	○じゃがいものポタージュ ◆カレーミートビーンズ	じゃがいもあぶらさとう コッペパン	ぎゅうにゅうとりにくチーズ しろいんげんまめスキムミルク だいずぶたにく	たまねぎにんじんしめじ パセリえだまめコーン にんにく	657 28.9	
12	きん	●麦ごはん	○マーボー豆腐 ◆中華サラダ	こめむぎさとうでんぶん ごまあぶらカシューナッツ	ぎゅうにゅうとうふぶたにく みそ	きくらげたまねぎにんじん だけのこねぎしょうがコーン にんにくキャベツきゅうり	606 24.3	
15	げつ	●麦ごはん	○里芋のそぼろ煮 ◆いかの酢味噌あえ ◆ひじき入り手作り佃煮	こめむぎこんにやくさといも さとうでんぶんあぶらごま	ぎゅうにゅうぶたにくあつあげ いかわかめみそ ひじきいりこかつおぶし	しょうがだいこん にんじんたまねぎきぬさや きゅうり	608 25.2	
16	か	ミルクパン	○タイピーエン ◆大根サラダ	ミルクパンあぶらさとう はるさめごまあぶらアーモンド /Iエッグマネズ	ぎゅうにゅうぶたにく うすらたまごハム	にんじんたまねぎキャベツ だけのこきくらげねぎ しょうがだいこんブロッコリー	631 28.2	
17	すい	●麦ごはん	○キムチ豚汁 ◆さばの生姜煮 ◆ゆず香あえ	こめむぎさといもこんにやく あぶらさとう	ぎゅうにゅうぶたにくあつあげ みそだし(いりこ)さば	キムチにんじんだいこんねぎ ごぼうしょうがはくさいゆず きゅうり	637 27.7	
18	もく	食パン マールビーンズ	○豆のミネストローネ ◆ほうれん草オムレツ ◆キャベツとりんごのサラダ	しょくパンじゃがいもあぶらさとう マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅうベーコンとりにく ミックスビーンズ ほうれん草オムレツ	たまねぎにんじんこまつな トマトにんにく キャベツきゅうりりんご	670 24.2	
19	きん	●麦ごはん	○チンゲン菜とらの卵スープ ◆焼肉風炒め	こめむぎでんぶんごまあぶら さとうごま	ぎゅうにゅうたまごベーコン ぶたにくみそ	チンゲンサイにんじんたまねぎ にらきくらげキャベツもやしりんご ピーマンしょうがにんにくほんかん	624 24.3	
			ぼんかん					
22	げつ	カレーライス (●麦ごはん)	◆チキンカレー ◆海藻サラダ	こめむぎじゃがいもあぶら さとうごまあぶらごま	ぎゅうにゅうとりにくわかめ しろいんげんまめハム かいそうミックス	たまねぎにんじんえだまめ にんにくりんごきゅうり キャベツ	664 22.1	
23	か	●麦ごはん	○鶏ごぼろスープ ◆ハワイのグのおろしソース ◆ポテトサラダ	こめむぎあぶらさとう じゃがいも /Iエッグマネズ	ぎゅうにゅうとりにくとうふ だし(いりこ)ハンバーグ ハム	ごぼうにんじんたまねぎねぎ しめじはくさいだいこん きゅうり	631 25.0	

1月24日から1週間、学校給食週間の特別献立を実施します。給食が始まった当初は子供たちの栄養を満たすために実施されていた給食ですが、現在は地域の食材を取り入れたり、全国・世界各地の味を楽しんだり、給食を通していろいろなことを学びながら、楽しい給食時間を過ごせるように工夫をしています。ぜひこの機会にご家庭でも給食について話をいただければと思います。

全国学校給食週間



- 24日(水)・・・御船町産のヒノヒカリ100%使用した白ごはん、明治時代に給食が始まった当初の献立である、「魚の塩焼き」「野菜の漬物」を実施します。
- 25日(木)・・・上益城でとれたフレッシュないちごを入れたフルーツクリームをつくります。
- 26日(金)・・・外国の料理を実施します。今回は韓国料理の代表である「ピビンバ」です。
- 29日(月)・・・給食ではおなじみの「味の旅」で群馬県を紹介。 「かてめし」「すいとん」です。
- 30日(火)・・・今年度は「給食と図書のコラボメニュー」も実施しています。

今月は「もりのサンドイッチやさん」という絵本とコラボしたメニューです。それから、この1週間は御船町産のキャベツやチンゲン菜、御船町でつくられている豆腐や油揚げも使用します。産地の指定をしていますが、都合によりその産地のものが使用できない場合もあります。

24	すい	●ごはん	○キャベツのみそ汁 ◆鮭の塩焼き ◆即席漬物	こめごま	ぎゅうにゅうわかめあぶらあげ とうふみそさけこんぶ だし(いりこ)	キャベツたまねぎにんじん ねぎはくさいこまつな きゅうり	611 27.4
25	もく	フルーツサンド (コッペパン)	○ポトフ ★彩り野菜のミンチカツ ◆フルーツクリーム	コッペパン さとう あぶら	なまクリーム ぎゅうにゅうウインナー ミンチカツ	レモンみかんパインもも いちごにんじんだいこん たまねぎはくさいしめじブロッコリー	654 22.7
26	きん	ピビンバ (●麦ごはん)	○中華スープ ■ピビンバの肉 ■ピビンバの野菜	こめむぎはるさめごまあぶら あぶらさとうごま	ぎゅうにゅうベーコンぶたにく ぎゅうにくみそ	にんじんたまねぎえのきたけ チンゲンサイねぎきくらげ にんにくこまつなきゅうりもやし	637 24.1
29	げつ	●かてめし	○すいとん ◆豆腐サラダ	こめさとうあぶらこんにやく だんごごまごまあぶら さといも	あぶらあげぎゅうにゅうとうふ とりにくだし(いりこ) ちりめんじゃこ	ごぼうだいこんにんじんねぎ いたけきぬさやはくさいコーン キャベツほうれん草きゅうり	622 22.7
			○パンネのクリーム煮 ◆サンドイッチの具				
30	か	フルーツサンド (食パン)	スライスチーズ	しょくパンパンネ /Iエッグマネズ	ぎゅうにゅうベーコンチーズ スキムミルクハム	きゅうり	641 26.6
31	すい	●麦ごはん	○うすらの卵のすまし汁 ◆ホキとレバーのナッツあえ ◆出汁がらぶりかけ	こめむぎこむぎあぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅううすらたまご とうふわかめかつおぶしとりレバー だし(かつおぶし・こんぶ)ホキ	にんじんたまねぎねぎ えのきたけピーマン	695 32.5