



●ごはん用おわん (ﾊﾞｰｼﾞｭ) ○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	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	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)	ちやくにくやほねになる(赤)	からだのちようしをととのえる(緑)	
9	か	牛丼 (●麦ごはん)	牛乳	○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)	にんじんえのきだけたまねぎ こまつなねぎしめじ	617 26.5
10	すい	●麦ごはん	牛乳	○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	牛乳	○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	牛乳	○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	牛乳	○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	◆揚げパン	牛乳	○タイピーエン ★大根サラダ	コッペパンあぶらさとうくろざとう はるさめごまあぶらアーモンド ノイグ マネズ	きなこ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	602 26.7
17	すい	●麦ごはん	牛乳	○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 マーシャルビーンズ	牛乳	○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
ふるさとくまさんデー ～かみましきちいき～			牛乳	○チンゲン菜とらのこスープ ◆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
19	きん	●麦ごはん		ぼんかん				
22	げつ	カレーライス (■麦ごはん)	牛乳	◆チキンカレールウ ◆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	牛乳	○鶏ごぼうスープ ◆ハンバーグのおろしソース ◆ポテトサラダ	こめむぎあぶらさとう じゃがいも ノイグ 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作ります。
- 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」で群馬県を紹介します。「かてめし」「すいとん」です。
- 30日(火)・・・今年度は「給食と図書館のコラボメニュー」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	牛乳	○キャベツのみそ汁 ◆鮭の塩焼き ◆即席漬け	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	フルーツクリームサンド (コッペパン)	牛乳	○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)	牛乳	○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だけ 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
あじのたび～ぐんまけん～				○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 し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
きゅうしょく×としょコラボメニュー ～もりのサンドイッチやさん～				○パンネのクリーム煮 ◆サンドイッチの具	しょくパンペンネ ノイグ マネズ	ぎゅうにゅうベーコンチーズ スキムミルクハム	たまねぎしめじにんじん チンゲンサイレタスタマト	641 26.6
30	か	揚げパン (食パン)	牛乳	スライスチーズ			きゅうり	
31	すい	●麦ごはん	牛乳	○うすらの卵のすまし汁 ◆ホキとレバーのナッツあえ ◆出汁がらふりかけ	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 えのきだけピーマン	695 32.5