









ひ	よう	しゅしよく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー	
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	たんぱくしつ	
おしょうがつこんだて					けんちん汁 ぶりの照焼 紅白なます	こめ こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶり だし (いりこ)	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが	615 26.2
9	きん	有機米ごはん		ブラウンスープ ホキフライ・レタス ノンエッグタルタルソース	まるパン あぶら なまクリーム じゃがいも バター ノンエッグタルタルソース	ホキフライ ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	レタス にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ にんにく	649 25.4	
13	か	炒フィッシュバー ガー(丸パン)		根菜のごま汁 鶏そぼろ丼の具 黒糖ビーンズ	こめ むぎ こんにゃく ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ だし (いりこ) みそ だいず とりにく たまご こくとうビーンズ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ えだまめ しょうが	627 26.7	
小正月(こしょうがつ)					かき玉汁 七福炒り鶏	もちごめ ごま じゃがいも でんぷん さといも こんにゃく さとう あぶら	あずき ぎゅうにゅう たまご ちくわ わかめ とりにく だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ねぎ れんこん ごぼう しいたけ きぬさや	621 25.2
15	もく	赤飯		家常豆腐 ごまじゃこ和え	こめ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ちりめん	しょうが たまねぎ こまつな にんにく にんじん キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ もやし	610 27.3	
16	きん	有機米ごはん		チンゲン菜と肉団子のスープ タラのチリソース レタスのサラダ	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう つくね とうふ タラ	もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ ピーマン レタス きゅうり	617 24.8	
19	げつ	麦ごはん		コーンスープ ハンバーグのケチャップソース 豆入りポテトサラダ・みかんゼリー	まるパン さとう じゃがいも マヨネーズ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ペーコン チーズ スキムミルク ハンバーグ ハム しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ トマト きゅうり	614 24.4	
給食×図書コラボメニュー					豚キムチめん 焼きぎょうざ もやしのナムル	こめ むぎ スパゲティ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎょうざ だし (かつおぶし・こんぶ)	キャベツ にんじん しめじ にら キムチ もやし きゅうり	613 22.7
カレーの日					ポークカレー 大根サラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう アーモンド マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく だいこん ブロッコリー	648 21.9
22	もく	カレーライス (麦ごはん)		魚そうめん汁 レバーと高野豆腐の揚げがらめ だし 出汁がらふりかけ	こめ むぎ カシューナッツ あぶら さとう	ぎゅうにゅう おさかなめん ちくわ わかめ だし (かつおぶし・こんぶ) とりレバー こうやどうふ かつおぶし	ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう ピーマン	636 27.1	

1月26日から30日まで、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、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。ご家庭でも給食の話題が増えるとうれしいです。

26日(月)・・・【明治時代に給食が始まった当初の献立】「焼き魚」と「野菜の漬物」を実施します。
27日(火)・・・【給食と図書のコラボメニュー】「小さなスプーンおばさん」に出てくるマカロニスープを作ります。
28日(水)・・・【熊本県の郷土料理】「だんご汁」を作ります。
29日(木)・・・【味の旅】給食を初めて実施した山形県の郷土料理「芋煮」と消費量の多い「こんにゃく」を入れた白あえを作ります。
30日(金)・・・【外国の料理】御船町の小学生と交流がある台湾の料理「ルーローハン」「ワンタンスープ」「ごま団子」です。

26	げつ	有機米ごはん		さつまいものみそ汁 さばの塩焼き 即席漬	こめ さつまいも ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ だし (いりこ) さば こんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	637 24.5
27	か	フルツクリ・ダサド(コッペパン)		マカロニスープ チキンメンチカツ フルーツクリーム	コッペパン さとう マカロニ じゃがいも あぶら なまクリーム	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく チキンメンチカツ	レモン みかん パイン もも いちご たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	659 24.1
28	すい	梅しそごはん		だんご汁 小松菜入り卵焼き ぼんかん	こめ むぎ こむぎこ さといも しらたまこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だし (いりこ) こまつないりたまごやき	うめいりしそふりかけ にんじん ごぼう はくさい ねぎ だいこん ぼんかん	616 22.2
29	もく	有機米ごはん		芋煮 青のりししゃも こんにゃくの白和え	こめ さといも さとう あぶら こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ がんもどき だし (いりこ) ししゃも あおのり みそ	しめじ にんじん ねぎ にんにく ほうれんそう	615 25.2
30	きん	ルーローハン(麦ごはん)		ワンタンスープ ルーローハンの具 ごま団子	こめ むぎ ワンタン ごまあぶら あぶら さとう でんぷん ごまだんご	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく うずらたまご	たけのこ もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが きくらげ	681 25.6

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります