

●ごはん用おわん ○汁用おわん ◆小皿 ★おわんが ■カレー皿・・・工夫してもりつけよう！

| ひ                                                                                | よう | しゅよく                          | きょう<br>どう | おかず                                   | ざいりょう                                                  |                                                  |                                                              | エネルギー<br>たんぱく質 |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------|-----------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                                                  |    |                               |           |                                       | なつやうからになる(前)                                           | ちやくくやまねになる(前)                                    | からだのちようしをととのえる(後)                                            |                |
| 9                                                                                | 木  | コッパパン                         |           | ○シチュー<br>◆あじナゲット(1個)<br>★いり大豆のサラダ     | パン ジャがいも パター<br>あぶら さとう                                | ぎゅうにゅう とりにく チーズ<br>しろいんげんまめ あじナゲット<br>だいず        | にんじん たまねぎ ぶなしめじ<br>こまつな キャベツ きゅうり<br>コーン                     | 618<br>25.6    |
| お正月献立                                                                            |    |                               |           |                                       |                                                        |                                                  |                                                              |                |
| 10                                                                               | 金  | ●麦ごはん                         |           | ○雑煮<br>◆ぶりの照り焼き<br>★野菜のゆかり和え          | こめ むぎもち<br>さといも さとう ごま                                 | ぎゅうにゅう とりにく<br>かまぼこ<br>だし(かつおぶし こんぶ)<br>ぶり       | しいたけ にんじん だいこん<br>こまつな きゅうり キャベツ<br>もやし しそ                   | 647<br>27.6    |
| 14                                                                               | 火  | ■麦ごはん                         |           | ○キーマカレー<br>★シーザーサラダ<br>チーズ(1個)        | こめ むぎ ジャがいも<br>さとう<br>ノンエッグマヨネーズ<br>クルトン               | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず<br>チーズ                           | にんじん たまねぎ トマト<br>えだまめ りんご<br>にんにく しょうが<br>レタス きゅうり コーン       | 650<br>21.2    |
| 15                                                                               | 水  | ●麦ごはん                         |           | ○キムチ豚汁<br>◆ししゃもフライ(1尾)<br>★マロニーの和え物   | こめ むぎ さといも<br>あぶら こんにゃく<br>マロニー さとう<br>ごまあぶら           | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ<br>みそ だし(いりこ) ハム<br>ししゃもフライ      | キムチ にんじん だいこん<br>ごぼう ねぎ しょうが<br>もやし ビーマン コーン                 | 617<br>23.6    |
| 16                                                                               | 木  | ミニミルクパン<br>■揚げパン<br>(広安小)     |           | ○ミートソーススパゲティ<br>★グリーンエッグサラダ           | パン スパゲティ あぶら<br>さとう アーモンド                              | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず<br>たまご                           | たまねぎ にんじん ぶなしめじ<br>なす パセリ トマト にんにく<br>ブロッコリー きゅうり<br>キャベツ    | 605<br>25.2    |
| 17                                                                               | 金  | ●麦ごはん                         |           | ○麻婆大根<br>★中華和え                        | こめ むぎ さとう<br>でんぶん ごまあぶら<br>あぶら ごま                      | ぎゅうにゅう あつあげ だいず<br>ぶたにく みそ ツナ                    | だいこん しいたけ たまねぎ<br>にんじん だけのこ ねぎ<br>もやし きゅうり きくらげ<br>にんにく しょうが | 611<br>26.0    |
| 学校給食週間                                                                           |    |                               |           |                                       |                                                        |                                                  |                                                              |                |
| 20日から24日までの1週間、給食週にまつわるメニューを提供します。また、1月24日は給食記念日です。給食の給まりの献立をアレンジして取り入れます。お楽しみに！ |    |                               |           |                                       |                                                        |                                                  |                                                              |                |
| 20                                                                               | 月  | ●麦ごはん                         |           | ○大豆の湯煮<br>★キャベツのじゃこ和え<br>りんごゼリー       | こめ むぎ さとう<br>あぶら こんにゃく<br>ごまあぶら りんごゼリー                 | ぎゅうにゅう とりにく だいず<br>わかめ あぶらあげ てんぷら<br>ちくわ ちりめん    | にんじん たまねぎ ごぼう<br>しいたけ えだまめ キャベツ<br>きゅうり                      | 667<br>26.5    |
| 21                                                                               | 火  | ■麦ごはん<br>ルーローハンの具<br>(ごはんの上に) |           | ○ワンタンスープ<br>★中華和え                     | こめ むぎ ワンタン<br>あぶら さとう<br>ごまあぶら でんぶん<br>ごま              | ぎゅうにゅう つくね ぶたにく<br>うずらたまご                        | たまねぎ にんじん ねぎ<br>きくらげ<br>しょうが にんにく しいたけ<br>もやし チンゲンサイ         | 631<br>26.2    |
| 22                                                                               | 水  | ●麦ごはん                         |           | ○湯だこ汁<br>◆五目厚焼き玉子<br>★もやしの昆布和え        | こめ むぎ あぶら<br>さつまいも こむぎこ<br>ごま ごまあぶら                    | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ だし(いりこ)<br>ごもくあつやきたまご こんぶ   | にんじん だいこん ごぼう<br>ねぎ しいたけ もやし<br>きゅうり                         | 618<br>23.8    |
| 23                                                                               | 木  | 食パン<br>いちごジャム                 |           | ○タイビーエ<br>◆焼ききょうざ(1個)<br>★レンコンの梅マヨサラダ | パン はるさめ ごまあぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さとう あぶら アーモンド<br>いちごジャム | ぎゅうにゅう ぶたにく いか<br>うずらたまご ぎょうざ<br>わかめ かつおぶし       | キャベツ にんじん たまねぎ<br>きくらげ ねぎ しょうが<br>にんにく れんこん<br>きゅうり うめぼし     | 630<br>26.2    |
| 24                                                                               | 金  | ●麦ごはん                         |           | ○奥だくさんみそ汁<br>◆焼鮭<br>★たくあん和え           | こめ むぎ<br>じゃがいも ごま                                      | ぎゅうにゅう あつあげ わかめ<br>みそ だし(いりこ)<br>しゃけ             | たまねぎ だいこん えのきたけ<br>ねぎ きゅうり キャベツ<br>にんじん                      | 596<br>27.0    |
| 27                                                                               | 月  | ●麦ごはん                         |           | ○チャーハン<br>★ちりめんマヨサラダ<br>ムース           | こめ むぎ さとう<br>でんぶん ごま<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ムース              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あつあげ<br>みそ ちりめん                   | だけのこ にんじん たまねぎ<br>しいたけ ねぎ にんにく<br>しょうが キャベツ きゅうり             | 676<br>27.5    |
| 28                                                                               | 火  | ●麦ごはん                         |           | ○大根のみそ汁<br>◆さばのソース煮<br>★ごま酢和え         | こめ むぎ さとう<br>ごま ごまあぶら                                  | ぎゅうにゅう わかめ<br>あぶらあげ<br>とうふ だし(いりこ) みそ<br>さば      | だいこん にんじん ねぎ<br>はくさい こまつな きゅうり<br>しょうが                       | 653<br>25.7    |
| 29                                                                               | 水  | ●麦ごはん                         |           | ○五目肉じゃが<br>★竹筒のマヨサラダ<br>◆ミニトマト(1個)    | こめ むぎ ジャがいも<br>こんにゃく<br>さとう<br>ノンエッグマヨネーズ              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あつあげ<br>うずらたまご ちくわ                | たまねぎ にんじん いんげん<br>しいたけ キャベツ きゅうり<br>ミニトマト                    | 649<br>25.2    |
| 30                                                                               | 木  | カットスパン                        |           | ○ジュリエンスープ<br>◆ハンバーグ<br>★ひじきポテトサラダ     | パン あぶら ジャがいも<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さとう                      | ぎゅうにゅう ベーコン<br>ハンバーグ<br>ひじき ハム                   | たまねぎ にんじん キャベツ<br>ぶなしめじ きゅうり コーン<br>パセリ                      | 601<br>24.7    |
| 31                                                                               | 金  | ●麦ごはん                         |           | ○親子煮<br>◆焼きししゃも(1尾)<br>★ゆず大根のごまサラダ    | こめ むぎ ジャがいも<br>さとう でんぶん ごま                             | ぎゅうにゅう とりにく たまご<br>かまぼこ こうやどろふ<br>だし(かつおぶし) ししゃも | たまねぎ にんじん しいたけ<br>ねぎ だいこん きゅうり                               | 643<br>29.3    |

★献立や材料は都合により変更になる場合があります。

★この献立表は、町内統一のもので、給食実施の有無については、各学校の行事をご確認ください。

★16日の揚げパンにはきなこ・黒糖が使われています。