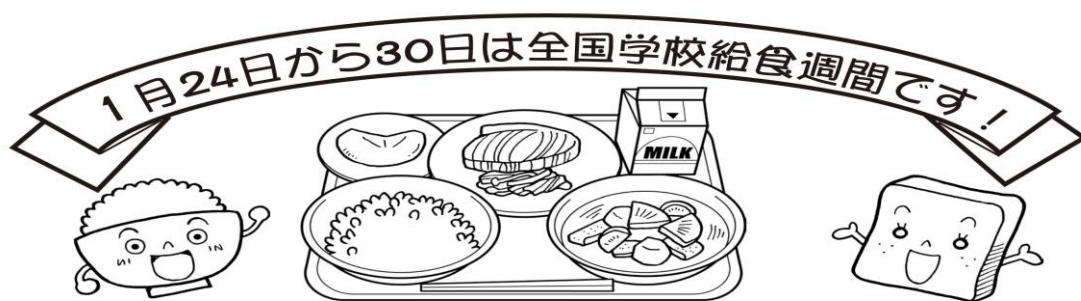




日	曜	献立名			食品の種類			エネルギー (kcal)
		主食	牛乳	おかず	体の組織をつくる (主にたんぱく質や無機質)	エネルギーになる (主に炭水化物や脂質)	体の調子を整える (主にビタミン)	
12	火	五目ごはん 		野菜コロッケ・ゆでキャベツ 雑煮(関東風) みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ なた 厚けずり	茶飯 砂糖 油 白玉もち 里芋 野菜コロッケ	にんじん ごぼう しいたけ 大根 小松菜 長ねぎ キャベツ みかん	811
13	水	ツイストパン 		★ポテトのグラタン風 ほうれん草と卵のサラダ オニオンスープ	牛乳 チーズ 卵 ベーコン	ツイストパン フレンチポテト ホワイトルー バター 油 砂糖	玉ねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ レモン コーン ソティオニオン パセリ	803 26.0
14	木	ソイ丼 		大根とじゃことサラダ チンゲン菜のスープ ヨーグルト	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン わかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	ごはん カレールー 砂糖 油 春雨	春菊 大根 きゅうり 玉ねぎ にんじん チンゲン菜	798 31.0
15	金	けんちんうどん 		白玉団子のきな粉和え ツナとひじきのサラダ	牛乳 油揚げ 鶏肉 きな粉 厚けずり ツナ ひじき	地粉うどん 里芋 砂糖 油 ごま 白玉団子	にんじん しいたけ 長ねぎ ごぼう 大根 キャベツ 玉ねぎ きゅうり	804 28.2
18	月	ごはん 		豚肉とレバーのごまだれ 大豆の磯煮 じゃが芋と小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 ひじき さつま揚げ 厚揚げ 厚けずり みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋	しょうが にんじん 長ねぎ こんにゃく いんげん 小松菜	795 32.8
19	火	ごはん 		ぶりの照り焼き 筑前煮 野菜椀	牛乳 ぶり 鶏肉 豆腐 みそ 厚けずり	ごはん 里芋 油 砂糖 じゃが芋	しょうが にんじん いんげん こんにゃく しいたけ 長ねぎ れんこん 大根 長ねぎ ごぼう 小松菜 たけのこ	770 32.8
20	水	シュガー 揚げパン 		わんたんスープ ブロッコリーサラダ いよかん	牛乳 豚肉 ベーコン	コッパン 油 砂糖 わんたん	にんじん もやし 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー コーン キャベツ いよかん	800 23.5
21	木	かつ丼 		ねぎぬた たまごスープ	牛乳 鶏肉 チーズ 卵 糸かまぼこ みそ ベーコン	ごはん 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま 片栗粉	長ねぎ きくらげ 小松菜 にんじん 玉ねぎ コーン	811 32.3
22	金	もやしラーメン 		★ポテトドッグ 深谷ねぎのナムル	牛乳 焼き豚 なた チーズ ハム	ホット中華めん 油 片栗粉 じゃが芋 ごま油 ごま ホットケーキミックス 砂糖	にんにく にんじん もやし 長ねぎ なら チンゲン菜 ほうれん草 しょうが	813 29.6
25	月	ごはん 		鮭フライ・ゆでキャベツ ★切り干し大根のそぼろ煮 えのきのみそ汁	牛乳 鮭フライ 豚肉 みそ 厚けずり	ごはん 油 砂糖 じゃが芋	キャベツ 切り干し大根 にんじん 枝豆 えのきたけ 玉ねぎ 大根 にんじん	797 30.5
26	火	スピナッチカレー 		オムレツ ハムと大根のサラダ	牛乳 豚肉 オムレツ ハム チーズ	ごはん じゃが芋 油 小麦粉 バター 生クリーム 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが セロリ りんご トマト 大根 きゅうり レモン	811 27.1
27	水	スティックチョコパン 		煮ぼうとう 鶏肉のレモン漬 ほうれん草と卵のソティ	牛乳 油揚げ 鶏肉 卵 ベーコン 厚けずり	スティックチョコ 油 ひもかわ 片栗粉	しめじ 大根 長ねぎ 白菜 小松菜 レモン ほうれん草 キャベツ コーン にんじん	790 32.4
28	木	ジャンバラヤ 		ひじき入りつくね グリーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 ベーコン 鶏肉 ひじき入りつくね チーズ あさり	キャロットピラフ オリーブ油 油 砂糖 じゃがいも ホワイトルー	ミックスベジタブル 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん 白菜	849 31.2
29	金	肉うどん 		かき揚げ ほうれん草のごま和え	牛乳 豚肉 なた 大豆 厚けずり ちりめんじゃこ 卵 みそ	地粉うどん 小麦粉 油 さつま芋 砂糖 ごま	しょうが にんじん 玉ねぎ なら 長ねぎ ごぼう ほうれん草 キャベツ	827 28.0
		毎月19日は 「食育の日」		14回 (ごはん:8回、パン:3回、麺:3回)	1月平均栄養摂取量			806
					学校給食摂取基準	820 30.0		

※材料入荷の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。★印は新メニューです。



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

15日の6時間目は給食集会です。

冬が旬の青菜をもっと食べよう



ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外にくらべると少なくてすむため、CO₂排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。