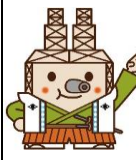


日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分 たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
10	火		むぎごはん					こめ、むぎ		667 28.5 22.9	幼稚園なし 新春献立
			まつかぜやき	とりにく、ぶたにく とうふ、みそ			しょうが、ねぶかねぎ	さとう	ごま		
			はくさいのいためなます	ハム		にんじん	しょうが、はくさい	さとう	あぶら、ごま		
			おそうに	とりにく		こまつな	だいこん、かぶ、せり しめじ	もち			
			しんしゅんゼリー				ラズベリーかじゅう(加熱済)	さとう			
11	水		バターロールがたパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう げんまい	ショートニング、あぶら	610 25.2 25.5	
			ポークシチュー	ぶたにく		にんじん、トマト(加熱済)	にんにく、しょうが たまねぎ、マッシュルーム	さとう じゃがいも	あぶら		
			ツナサラダ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			メロン				メロン				
12	木		むぎごはん					こめ、むぎ		698 28.9 23.2	
			ぶりのてりやき	ぶり							
			おひたし	かつおぶし		ほうれんそう、にんじん	キャベツ				
			とんじる	とうふ、ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう、こんにゃく ねぶかねぎ、だいこん	さつまいも	ごまあぶら		
			とうにゅういちごだいふく	とうにゅう			いちごかじゅう(加熱済)	さとう しらたまこ			
13	金		むぎごはん					こめ、むぎ		658 26.2 23.2	
			とりにくと だいずのあげに	とりにく、だいず		にんじん	しょうが、グリーンピース	さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら		
			はるさめスープ	とりにく		チンゲンサイ	しめじ、もやし、たまねぎ	はるさめ パンこ	ごまあぶら		
			ヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリーかじゅう (加熱済)				
16	月		むぎごはん					こめ、むぎ		619 22.2 22.9	
			ハヤシライス	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ、しめじ、にんにく グリーンピース、しょうが	さとう	あぶら		
			げんきサラダ	ハム、かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン	さとう	あぶら		
			みかん				みかん				
17	火		むぎごはん					こめ、むぎ		684 26.7 28.8	
			たらのからあげ ネギソース	たら			ねぶかねぎ	さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま、あぶら		
			さつまあげと やさいのいためもの	さつまあげ		にんじん、こまつな	キャベツ		あぶら		
			だいこんのみそしる	とうふ、みそ あぶらあげ	わかめ		だいこん	さといも			
			とうにゅうプリン	とうにゅう				さとう			
18	水		むぎごはん					こめ、むぎ		604 21.9 26.3	幼稚園なし
			マーボーどうふ	とうふ、ぶたにく みそ		にんじん、はねぎ	しょうが、にんにく ねぶかねぎ、しいたけ	さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら		
			じゃがいもの ちゅうかサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう じゃがいも	ごまあぶら、あぶら		
			パイナップル				パイナップル				
19	木		ミルクパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう	ショートニング マーガリン、あぶら	628 25.2 35.5	世界の果てまで 行って給食 in スペイン
			スパニッシュオムレツ	たまご、ベーコン		パセリ(加熱済)	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
			ソパデアホ(にんにくのスープ)	ウィンナー、だいず		にんじん トマト(加熱済) ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
			ブルーベリーゼリー				ブルーベリーかじゅう (加熱済)	さとう			
20	金		むぎごはん					こめ、むぎ		667 23.6 28.8	
			くろはんぺん おちゃフライ	くろはんぺん			せんちゃ	こむぎこ パンこ	あぶら		
			いそかあえ		のり	こまつな、にんじん	キャベツ		ごまあぶら		
			かきたまじる	たまご、とうふ		にんじん、ほうれんそう	えのきたけ、たまねぎ	かたくりこ			
			さつまいもと くりのタルト	とうにゅう				さつまいも こめこ、さとう	あぶら、くり		

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
23	月		ちゅうかめん					こむぎこ		640 27.9 30.3	
			しょうゆラーメン	ぶたにく、やくぶた なると		にんじん	しょうが、はくさい、もやし ねぶかねぎ、たけのこ	かたくりこ	ごまあぶら		
			チーズロール		チーズ			ワンタンのかわ	あぶら		
			きりぼしだいこんナムル			こまつな、にんじん	きりぼしだいこん、もやし	さとう	ごまあぶら、ごま		
			ぶどうゼリー				ぶどうかじゅう(加熱済)				
🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 24～30日は、学校給食週間です！！ 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸											
24	火		むぎごはん					こめ、むぎ		606 30.3 19.9	元祖給食 献立
			しおざけ	さけ							
			たなかやまのたくわん				だいこん				
			すいとんじる	みそ、とりにく あぶらあげ		こまつな、にんじん	だいこん、ねぶかねぎ	こむぎこ			
25	水	 	こくとういりねじりパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、こくとう	ショートニング、あぶら	604 23.5 36.3	ふるさと 給食の日
			プチヴェールの クリームに	だいず、ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	プチヴェール にんじん	たまねぎ、マッシュルーム	こむぎこ じゃがいも	バター、あぶら		
			フレンチサラダ	まぐろ			キャベツ、きゅうり、コーン	さとう	あぶら		
			いちご				いちご				
26	木		むぎごはん					こめ、むぎ		694 30.1 27.7	市内統一 献立 
			しいたけのみそロール	ぶたにく、とうふ とうにゅう、みそ		にんじん	たまねぎ、しいたけ	さとう パンこ	あぶら		
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん	もやし、えだまめ	さとう	ごまあぶら		
			こんさいじる	とりにく		にんじん、こまつな	ごぼう、こんにゃく だいこん	さといも	あぶら		
			みかんタルト	たまご	れんにゅう ぎゅうにゅう		みかんかじゅう(加熱済)	さとう、みずあめ こむぎこ	あぶら		
27	金	 函南町の 郷土料理	むぎごはん					こめ、むぎ		696 23.7 28.8	幼稚園 なし
			とりにくのおちゃめあげ	とりにく			おちゃ、にんにく、しょうが	かたくりこ	ごま、あぶら		
			ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー	キャベツ	さとう			
			おざく	あぶらあげ		にんじん	だいこん、しいたけ こんにゃく	さとう さといも			
			いちごムース	とうにゅう			いちごかじゅう(加熱済)	さとう			
30	月	 広島市の給食 定番メニュー	ひろしまなめし			ひろしまな、きょうな、だいこんば		こめ		688 25.2 22.2	郷土食の旅 in 広島県 
			おこのみあげ	ぶたにく、かつおぶし とうにゅう	あおのり	にんじん	キャベツ	こむぎこ	あぶら		
			ごまあえ			こまつな、にんじん	もやし	さとう	ごま		
			ひろしまっこじる	あぶらあげ、とうふ みそ	わかめ ちりめんじゃこ	はねぎ	はくさい、えのきたけ				
			レモンムース	とうにゅう			レモンかじゅう(加熱済)	さとう			
31	火	 受かれ～！ 幸運☆ 良い予感♪	むぎごはん					こめ、むぎ		699 19.0 25.8	受験応援 献立 
			カレーライス	ぶたにく		かぼちゃ、にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ	さつまいも はちみつ、さとう	あぶら		
			とんかつ	ぶたにく				こむぎこ、パンこ	あぶら		
			コーンサラダ	まぐろ		ブロッコリー	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			いよかんゼリー				いよかんかじゅう(加熱済)	さとう			

※ 献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。（食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします）
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。



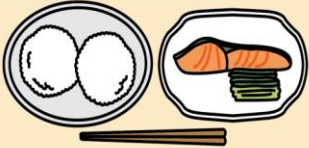
かつ か にち
1月24日～30日は
ぜんこく かつ とうきゅうしよくしゅうかん
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう！

明治22年、山形県の小学校でお弁当を持ってくるできない子どもたちへ昼食を出したことが、学校給食の始まりとされています。太平洋戦争が始まってから一時中断されることもありましたが、昭和21年12月24日のアメリカの支援物資で給食を再開することになりました。この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため1月24～30日が「全国学校給食週間」となりました。この1週間に元祖給食メニューや、市内統一献立を実施します！！

元祖給食メニューとして、しおざけ、たくわん、すいとんを提供します！

めいじ ねん
明治 22 年ごろ


おにぎり しお つけもの
塩ザケ 漬物

たいしょう ねん
大正 12 年ごろ


ごしき えいよう しる
五色ごはん 栄養みそ汁

しょうわ ねん
昭和 17 年ごろ


すいとんのみそ汁

プチヴェールって
なに？

芽キャベツとケールをかけ合わせて作られた
静岡県生まれの野菜です！！
12～3月に旬を迎え、伊豆の国市でも育てられています。
カルシウムが牛乳の4倍！食物繊維がさつまいもの3倍、
βカロテンがかぼちゃの6倍と小さな見た目とは裏腹に栄養満点な野菜です！！

給食では、クリーム煮に入れて提供します♪
地域の食材を味わいましょう！！

