



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価	
		おもに体(血・肉・骨)をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえるものになる食品		おもにエネルギーのものをとるものになる食品		小学校	中学校
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)	
							たんぱく質(g)		
10 (火)	黒米ごはん 牛乳 雑煮 ぶりの照り焼き 紅白なます	ぶりにりやき とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう しいたけ	こめ もち さとう くろまい	699	828	
11 (水)	枝豆入りひじきごはん 牛乳 かきたま汁 浦上そば	とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん ねぎ	えだまめ しめじ たまねぎ ごぼう もやし	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま	608 741	
12 (木)	コッパン 牛乳 冬野菜のシチュー 白花豆コロッケ コーンサラダ	ベーコン だいず しらはなまめコロッケ	牛乳	にんじん フロccoli	はくさい たまねぎ かぶ カリフラワー	パン こむぎこ さとう	あぶら	715 917	
13 (金)	ゆかりごはん 牛乳 肉みそおでん 春雨の酢の物	ぎゅうにく ぶたにく あつあげ みそ さつまあげ	牛乳	いんげん にんじん あかじそ	こんにゃく だいこん キャベツ	こめ さとう じゃがいも さといも はるさめ	あぶら	652 795	
16 (月)	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ バナナ	ぶたにく だいず しろういげんまめ あかいんげんまめ	牛乳 かいそう	にんじん トマト(缶)	グリーンピース たまねぎ バナナ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル	649 838	
17 (火)	ポークカレーライス(麦ごはん) 牛乳 野菜サラダ	ぶたにく	牛乳 スキムミルク	にんじん	キャベツ きゅうり コーン にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら カレー	677 825	
18 (水)	麦ごはん 牛乳 たまごスープ ホイコーロー	たまご ベーコン ぶたにく みそ	牛乳	あかピーマン にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが キャベツ	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら	612 754	
19 (木)	パーカーハウスパン 牛乳 真だくさんスープ 煮こみハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	ウィンナー ハンバーグ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ コーン	パン じゃがいも さとう		689 902	
20 (金)	ごはん 牛乳 豚汁 厚焼卵 細切り昆布のきんぴら	ぶたにく あつあげ ちくわ みそ あつやきたまご	牛乳 こんぶ	ねぎ にんじん	しょうが こんにゃく ごぼう もやし	こめ さといも さとう	ごまあぶら	676 815	
23 (月)	はちみつパン 牛乳 白菜のクリーム煮 ツナサラダ(ツナ) りんご	ベーコン とりにく ツナ	牛乳 こなチーズ	にんじん	グリーンピース はくさい たまねぎ りんご	パン こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	616 789	
24 (火)	ごはん 牛乳 ヒカド 鯨のごまみそがらめ 甘酢和え	ぶたにく くじら みそ	牛乳	ねぎ にんじん	だいこん しいたけ しょうが	こめ さつまいも でんぶん さとう	あぶら ごま	643 787	
25 (水)	麦ごはん 牛乳 すいとん 鮭塩焼き きゅうりのピリッとづけ	とりにく あぶらあげ さけ	牛乳	かぼちゃ ねぎ	はくさい ごぼう しいたけ きゅうり	こめ むぎ しらたまご こむぎこ さとう	ごまあぶら	634 762	
26 (木)	小型コッパン 牛乳 血うどん(揚げチャーメン) しゅうまい みかん	ぶたにく イカ かまぼこ えい ちくわ しゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	パン チャーメン さとう でんぶん	あぶら	664 842	
27 (金)	ごはん 牛乳 くりつぼ ひよつづの酢の物	とりにく あつあげ みそ	牛乳 ひよつづ	にんじん いんげん	こんにゃく れんこん きゅうり	こめ さといも さとう はるさめ	あぶら ごま	647 799	
30 (月)	とりめし 牛乳 ドロ様そうめん汁 ハトシ 大根のナムル	とりにく かまぼこ ハトシ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが グリーンピース だいこん	こめ ドロさまそうめん さとう	あぶら ごまあぶら	633 830	
31 (火)	麦ごはん 牛乳 豚じゃが 秋刀魚甘露煮 ゆかり和え	ぶたにく さつまあげ さんまかんろに	牛乳	にんじん あかじそ いんげん	たまねぎ こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	727 862	

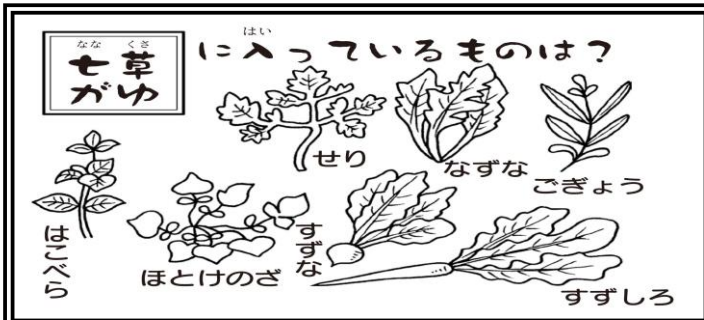
\* 毎日、牛乳200ccが1本つきます。 \* 都合により献立を変更する場合があります。

## 正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちもちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よるこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。

## 春の七草(七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



1月の給食の予定(R4.12.19現在)  
★10日(火)3学期始業式  
この日から4校とも給食がはじまります!

## 「割らないで開く」 鏡もち

1月11日は鏡開きです。この日は正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っています。鏡開きのもちは、汁粉や雑煮にして食べます。昔は丸くのしたもちをそのまま供えていたのですが、乾燥したりかびたりしていましたが、現在は真空パック状になったもちを使うことが多いようです。