



学校給食予定献立表



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)をつくるもとになる食品		おもに体の調子をととのえるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		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)		
11 (火)	ごはん 牛乳 雑煮 ぶりの照り焼き なます	ぶりてりやき とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう	はくさい しいたけ	こめ もち さとう		707	868
12 (水)	むぎごはん 牛乳 たまごスープ ホイコーロー みかん	ぶたにく たまご ベーコン みそ	牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが	みかん にんにく	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	613	758
13 (木)	はちみつパン 牛乳 冬野菜のポトフ きのこのクリームパンネ	ウインナー ベーコン	牛乳 なまクリーム	フロッキー にんじん いんげん	たまねぎ だいこん しめじ	はくさい カリフラワー エリンギ	パン パンネ こめこ	あぶら	635	796
14 (金)	ポークカレーライス(麦ごはん) 牛乳 野菜サラダ ピーチゼリー	ぶたにく	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ きゅうり りんご グリーンピース	キャベツ コーン にんにく	こめ むぎ じゃがいも ゼリー さとう	カレールー あぶら	677	825
17 (月)	パーカーハウスパン 牛乳 真だくさんスープ てりやきパティ ゆでキャベツ スライスチーズ	てりやきパティ ベーコン	牛乳 スライスチーズ	にんじん パセリ	キャベツ しめじ	たまねぎ コーン	パン じゃがいも		689	902
18 (火)	とりめし 牛乳 豚じゃが 大根サラダ	とりにく ぶたにく さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ だいこん しょうが	こんにやく コーン グリーンピース	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	667	814
19 (水)	ごはん 牛乳 ヒカド くじらのごまみそがらめ 甘酢あえ	くじら ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし しょうが	だいこん しいたけ	こめ さつまいも でんぷん さとう	あぶら ごま	643	787
20 (木)	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ りんご	ぶたにく だいず あかいんげんまめ しろいんげんまめ	牛乳 かいそう	にんじん トマト(缶)	りんご キャベツ グリーンピース	たまねぎ コーン	パン じゃがいも さとう	オリーブオイル あぶら	649	838
21 (金)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨の酢のもの	とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しょうが	きゅうり しいたけ	こめ むぎ でんぷん さとう はるさめ	あぶら	645	798
24 (月)	小型コッペパン 牛乳 皿うどん(チャーメン) 揚げしゅうまい	しゅうまい かまぼこ ちくわ えび ぶたにく イカ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ	きくらげ もやし	パン あげチャーメン でんぷん さとう	あぶら	683	853
25 (火)	黒米ごはん 牛乳 くりつぼ 茎わかめの酢のもの スイートスプリング	あつあげ とりにく みそ	牛乳 くわがめ	にんじん いんげん	スイートスプリング こんにやく れんこん	キャベツ ごぼう しいたけ	こめ くり さといも くろまい さとう	あぶら ごまあぶら	699	857
26 (水)	麦ごはん 牛乳 すいとん 鮭の塩焼き キャベツの即席漬	さけ とりにく あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう	はくさい しいたけ	こめ むぎ さとう ごむぎこ しらたまこ		631	759
27 (木)	たまごパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ スパイシーチキン 大根のレモンあえ	とりにく にくだんご かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しょうが	はくさい レモン	パン はるさめ でんぷん さとう	あぶら	647	815
28 (金)	ごはん 牛乳 川棚うまか鍋 浦上そば	あつあげ たちうおつみれ みそ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう もやし こんにやく はくさい	だいこん こんにやく しめじ しょうが	こめ さといも さとう	ごま あぶら	640	788
31 (月)	ごはん 牛乳 豚汁 さばからあげ 細切り昆布のきんぴら	さばからあげ あつあげ ぶたにく ちくわ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こんにやく しょうが	こめ さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら	665	864

* 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。

かずのこ かずのこはしんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

黒豆 まめで健康に暮らせませよという意味が込められています。

田づくり 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。

えび 腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。

おせち料理の由来

毎日寒いですが、食事の手洗いうがいは忘れずに！かぜ(インフルエンザ)の予防、ノロウィルスの予防には手洗いうがいが効果的です。ちよびっと手洗いではなく、石けんをつけてしっかり洗いましょう。

必勝 受験に勝つためには、まずしっかり食べること！

受験勉強をしているみなさんは、毎日3食しっかり食事をとっていますか？食事をきちんととることは、体調をととのえとともに、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力がアップします。勉強に集中するためにはとても重要なことです。試験日の朝ごはんは特に大切ですので、当日の朝は早起きをして、しっかり食べるようにしましょう。

朝ごはんはパワー!!

1月の給食の予定 (R3.12.17現在)

★11日(火) 3学期始業式
4校とも給食がはじまります!

雑煮 煮物 マツタケ ツツミ

角もち 丸もち みそ仕立て すまし仕立て

おもちと角もちの境目線

みんなの地域や家庭ではどんな雑煮が食べられていますか? 調べてみましょう。

七草がゆ

に入っているものは?

せり なすな ごぎょう
ほうじら すずしろ