



日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう			食塩相当量	野菜の量
		黄（き） <small>ねつ ちから</small> 熱や力のもとになる	赤（あか） <small>からだ</small> 体をつくる	緑（みどり） <small>からだ ちようし ととの</small> 体の調子を整える	(グラム) 目標量 小（上）：2.0g未満 中（下）：2.5g未満	(グラム) 目標量 小（上）：100 中（下）：120
7水	ごはん 牛乳 まつかぜやき こうはくなます ななくさじる ★お正月献立 ★七草献立	こめ でんぷん さとう ねりごま ごま さといも	牛乳 とりにく みそ あおのり しらすぼし ぶたにく あぶらあげ	しめじ たまねぎ しょうが ねぎ れんこん にんじん ゆず きんときになんじん かぶ だいこん はくさい せり	1.6 2.1	105 142
8木	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ひじきとごぼうのマリネ ★かむかむ献立	パン こめあぶら じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 だいず ぶたにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 コーン ごぼう	2.3 3.0	108 146
9金	ごはん 牛乳 さけのてりやき くろまめ しらたまごに ★お正月献立 ★鏡開き献立	こめ さとう しらたまもち	牛乳 さけ くろまめ とりにく かまぼこ	たまねぎ きんときになんじん はくさい みつば	1.8 2.2	54 73
13火	ミニパン 牛乳 スパゲティナポリタン キャベツとハムのサラダ	パン スパゲティ オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ロースハム わかめ	(パイン) にんじん たまねぎ しめじ こまつな にんにく キャベツ	1.9 2.6	92 125
14水	ごはん 牛乳 こいわしのからあげ はくさいのこんぶあえ にこめ ★郷土料理の日(西部地域)	こめ でんぷん なたねあぶら さといも さとう	牛乳 こいわし こんぶ あずき なまあげ	はくさい ごぼう こんにゃく にんじん だいこん	1.1 1.6	93 126
15木	はいがパン 牛乳 ふゆやさいのクリームシチュー コーンサラダ	パン (さとう バター こむぎはいが) じゃがいも こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく チーズ スキムミルク しろいんげんまめのペースト なまクリーム ツナ	だいこん はくさい にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン キャベツ	2.2 2.7	149 201
16金	たんたんどんぶり 牛乳 ちゅうかあえ みかん	こめ こめあぶら さとう ねりごま でんぷん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく あかみそ しらすぼし	にんじん たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく たけのこ コーン えだまめ もやし こまつな みかん	1.3 1.8	138 187
19月	ごはん 牛乳 あげさばのおろしあんかけ こまつなのおひたし すましじる ★食育の日・和食の基本献立	こめ でんぷん なたねあぶら さとう ふ	牛乳 さば かつおぶし わかめ とうふ	だいこん こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	1.9 2.7	116 155
20火	チキンカレーライス 牛乳 キャベツのちりめんサラダ	こめ じゃがいも バター こめこ はちみつ べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく ヨーグルト ロースハム しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが トマト缶 キャベツ えだまめ	1.8 2.3	132 178
21水	ごはん 牛乳 ホイコーロー もずくスープ ★食べようテイ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ あかみそ ベーコン もずく	しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ	2.2 2.7	84 113
22木	セルフツナサンド 〔1食用マヨネーズ〕 牛乳 ABCマカロニスープ	パン べにばなあぶら さとう マヨネーズ マカロニ じゃがいも こめあぶら	牛乳 ツナ ぶたにく	キャベツ にんじん コーン たまねぎ チンゲンサイ	2.2 3.1	85 115
23金	ごはん 牛乳 かきフライ 〔1食用おこのみソース〕 ゆでやさい 1がつのみそしる ★今月のみそ汁 ★ふるさと給食(広島県)	こめ パンこ こむぎこ なたねあぶら さつまいも	牛乳 かき とうふ みそ	キャベツ コーン たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	2.8 3.6	88 117
26月	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのいためもの ばちじる ＜兵庫県＞	こめ こめあぶら さとう そうめん	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	しめじ にんじん たまねぎ こまつな れんこん ほししいたけ ねぎ	2.0 2.7	102 137
27火	ミニこくとうパン 牛乳 みそにこみうどん〔1食用うどん〕 わふうサラダ ＜愛知県＞	パン (くろざとう) うどん さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ さつまあげ あかみそ みそ ツナ	たまねぎ にんじん しろねぎ しめじ キャベツ こまつな コーン	3.1 4.0	98 132
28水	ごはん 牛乳 ちゃんこなべふうにももの こまつなのすのもの ＜東京都＞	こめ ごま さとう	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ ちくわ わかめ	にんじん なましいたけ だいこん たまねぎ はくさい しろねぎ もやし こまつな	1.5 2.0	138 186
29木	コッペパン 牛乳 ザンギ グリーンポテト コーンクリームスープ ＜北海道＞ ★全国学校給食週間 (郷土料理・特産物で 全国味めぐり)	パン でんぷん なたねあぶら じゃがいも こめあぶら こめこ	牛乳 とりにく ぶたにく ひよこまめ スキムミルク なまクリーム	にんにく しょうが パセリ たまねぎ にんじん コーン クリームコーン缶	2.6 3.4	73 98
30金	ひろしまなとタコのカレーピラフ 牛乳 やさいスープ こめこでつくるレモンケーキ ★ひろしま給食(広島県)	こめ こめあぶら じゃがいも こめこ さとう べにばなあぶら バター	牛乳 たこ ベーコン たまご	ひろしまなづけ たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい セロリー レモン	3.0 3.7	97 130

* () は、パン、ごはんに入っている材料、〔 〕は1食用小袋のものです。
* 詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は、担任の先生までお申し出ください。
* 食塩相当量と野菜の量を掲載していますので、食生活の参考にしてください。
* 都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。
* アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。
* 27日（火）1食用うどんは、同じ製造ラインで卵を使った麺、日本そばを製造しています。

