



献*立*表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	一口メモ
11 火	ななくさうどん		とりにく・かまぼこ	うどん	だいこん・かぶ・にんじん・はくさい・えのき・せり・こまつな	530 kcal	1月11日は鏡開きです。給食では、お汁粉に白玉を入れます。よくかんで食べましょう。
	ごまずあえ	○	なまわかめ	しろごま・さとう	もやし・にんじん・きゅうり	22.6 g	
	おしるこ (しらたまいり)		あずき	さとう・しらたまこ			
12 水	おやこどん		とりにく・かまぼこ・たまご	こめ	たまねぎ・こまつな	665 kcal	みんな大好き、りんごゼリーです。
	ごまあえ	○		しろごま・さとう	きゃべつ・もやし・こまつな	26.3 g	
	りんごゼリー		こなかんでん	さとう	りんごジュース・りんごのかんづめ		
13 木	ミルクパン			ミルクパン		710 kcal	おみくじコロッケは、3年1組さんのリクエストです。おみくじコロッケには、うずら卵、ウィンナー、たこのどれかが入っています。ABCスープは、1年1組、1年2組、1年3組さんがリクエストしてくれました。
	おみくじコロッケ	○	調理ぎゅうにゅう・ぶたひきにく・たまご・ウィンナー・うずらのたまご・たこ	じゃがいも・マッシュポテト・あぶら・こむぎこ・パンこ・あげあぶら	にんじん・たまねぎ	23.3 g	
	コーンのバターいため			バター・さとう	ホールコーン		
	ABCスープ		ベーコン	あぶら・マカロニ	セロリ・たまねぎ・きゃべつ・しょうが・ホールトマト・パセリ		
14 金	あずきごはん		あずき	こめ・もちごめ・しろごま		635 kcal	1月15日は小正月を祝う風習があります。小正月では、小豆がゆを食べたりします。
	さかなのしおこうじやき	○	さけ	しおこうじ		29.9 g	
	おひたし			しろごま	はくさい・こまつな・にんじん		
	なめこじる		とうふ・みそ	じゃがいも	たまねぎ・こまつな・なめこ・ねぎ		
17 月	ハヤシライス		ぶたにく	こめ・あぶら・バター・こむぎこ・さとう	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	677 kcal	肉と野菜を煮込んだソースをごはんの上にかけて食べます。
	ごまだれサラダ	○		しろごま・さとう・ごまあぶら・あぶら	きゃべつ・きゅうり・にんじん・ホールコーン	18.0 g	
	くだもの(りんご)				りんご		
18 火	おかかごはん		けずりぶし	こめ・しろごま		627 kcal	ししやもは、頭から尻尾まで、全部食べられる魚です。よくかんでしっかり食べましょう。
	ししやものごまやき	○	ししやも	あぶら・でんぷん・しろごま		25.4 g	
	からしあえ			さとう	きゃべつ・にんじん・もやし		
	いなかじる		あぶらあげ・みそ・とうふ・なまわかめ	じゃがいも・こんにやく	にんじん・だいこん		
19 水	とうにゅうのえびクリームライス		とりにく・むきえび・調理ぎゅうにゅう・とうにゅう	こめ・バター・あぶら・こむぎこ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム	634 kcal	キャロットライスにえびクリームをかけて食べます。
	かいそうサラダ	○	かいそうミックス	さとう・ごまあぶら・しろごま	もやし・にんじん・きゅうり	23.0 g	
	くだもの(スイートスプリング)		いとかんでん		スイートスプリング		
20 木	ココアパン			ココアパン		580 kcal	すりおろした玉ねぎ、りんご、レモンでおいしいソースを作り、魚にかけます。
	さかなのパーベキューソースかけ	○	めかじき	さとう	しょうが・レモン・たまねぎ・りんご	27.3 g	
	こふきいも			じゃがいも			
	スープパゲティ		とりにく	スパゲティ	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう		
21 金	にこみうどん		とりにく・あぶらあげ	うどん	たまねぎ・にんじん・しょうが・ほししいたけ・こまつな	671 kcal	たこぺったんは、たこ焼きの材料を平たくして揚げた料理です。
	たこぺったん	○	だいち・たこ・たまご	こむぎこ・あげあぶら	にんじん・ホールコーン・ねぎ・きゃべつ	26.0 g	
	くだもの(みかん)				みかん		
24 月	ごはん			こめ		628 kcal	1月24日～30日は、全国学校給食週間です。今日から昔の献立を紹介します。
	さけのしおやき	○	さけ			29.1 g	
	おひたし				きゃべつ・もやし・こまつな		
	みそじる		あぶらあげ・とうふ・なまわかめ・みそ	じゃがいも	たまねぎ・えのき・こまつな		
25 火	あげパン(グラニュー糖)			あげあぶら・ミルクパン・グラニューとう		636 kcal	昔の給食と言えば揚げパンですね。今日は、グラニュー糖の揚げパンです。
	グリーンサラダ	○		さとう・ねりごま・ごまあぶら	きゃべつ・きゅうり・にんじん	21.3 g	
	とうにゅうとこめこのシチュー		ベーコン・とりにく・調理ぎゅうにゅう・とうにゅう	あぶら・じゃがいも・こめ・バター	セロリ・たまねぎ・にんじん・こまつな		
26 水	ごはん			こめ		654 kcal	くじらのたつたあげは、4年2組さんからのリクエストです。昭和27年頃の給食で出されていた料理です。
	くじらのたつたあげ	○	くじら	あげあぶら・でんぷん	しょうが・にんにく	30.4 g	
	かわりづけ			さとう・ごまあぶら	きゃべつ・きゅうり・にんじん・しょうが		
	とんじる		ぶたにく・とうふ・みそ	こんにやく・さといも	にんじん・ごぼう・だいこん・こまつな		
27 木	スパゲティミートソース		ぶたひきにく・こなチーズ	スパゲティ・あぶら・こむぎこ・さとう・バター	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン	703 kcal	ハニーサラダは、2年2組、3年2組、4年1組、5年1組、5年2組、5年3組、6年2組さんのリクエストです。ミートソースは、昭和40年代に登場しました。
	じゃがいものハニーサラダ	○		あげあぶら・じゃがいも・はちみつ・あぶら	にんじん・きゅうり・きゃべつ	25.0 g	
	くだもの(スイートスプリング)				スイートスプリング		
28 金	わかめとしらすのごはん		しらす・わかめ	こめ・しろごま		709 kcal	すいとんは、昭和17年頃の給食で出されていました。すいとんは、小麦粉に水等を加えて練り、団子のようにした料理です。よくかんでいただきます。
	ごもくたまごやき	○	ぶたひきにく・あぶらあげ・たまご	あぶら・さとう	ほししいたけ・たまねぎ・たけのこ・にんじん・ほうれんそう	27.5 g	
	すいとん		とりにく・あぶらあげ	しらたまこ・こむぎこ	しょうが・だいこん・にんじん・はくさい・こまつな		
	くだもの(みかん)				みかん		
31 月	ごはん			こめ		654 kcal	揚げ餃子は、4年2組、5年1組さんのリクエストです。
	あげぎょうざ	○	ぶたひき	あげあぶら・ごまあぶら・でんぷん・ぎょうざのかわ	たまねぎ・にら・にんにく・しょうが	20.5 g	
	とうふいりごもくスープ		ぶたにく・とうふ	あぶら・でんぷん	しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・きくらげ・はくさい・こまつな		
	くだもの(みかん)				みかん		