



日	曜	牛乳	献立名	主な材料			エネルギー(kcal)	ランチ ルーム
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
10	火	○	チャーハン、春巻き わかめスープ、果物	牛乳、焼き豚 むきえび、鶏卵 わかめ、豆腐	米、砂糖、小麦粉 春巻きの皮、油 春雨	にんじん、ピーマン、長葱、もやし エリンギ、たけのこ、干し椎茸 玉葱、りんご	832 35.6	
11	水	○	麦ごはん、魚のごまみそ焼き 切干大根の煮物、かきたま汁	牛乳、さば 油揚げ、鶏肉 鶏卵	米、押麦、砂糖 でん粉、ごま、油	にんじん、小松菜、しょうが 切干大根、長葱	821 36.5	
12	木	○	ピーナッツサンド、ポテトミートグラタン シーザーサラダ、果物	牛乳、豚肉 チーズ	食パン、じゃがいも 小麦粉、砂糖 ピーナッツ、油	にんじん、トマトジュース、玉葱 にんにく、しょうが、キャベツ きゅうり、レモン、キウイフルーツ	898 35.6	1-1
13	金	○	ホイコウロウ丼、もやしスープ 果物	牛乳、豚肉	米、押麦、砂糖 でん粉、油	にんじん、ピーマン、小松菜 たけのこ、キャベツ、干し椎茸 長葱、玉葱、もやし、オレンジ	726 27.2	1-2
16	月	○	麦ごはん、うずらのスコッチエッグ フレンチサラダ、みそ汁、果物	牛乳、うずら卵 豚肉、鶏卵、豆腐 わかめ	米、押麦、パン粉 小麦粉、砂糖、油	にんじん、玉葱、キャベツ、コーン きゅうり、長葱、えのきたけ みかん	902 31.6	1-3
17	火	○	ハムチーズトースト、キャベツチャウダー 春雨サラダ、果物	牛乳、ハム、鶏肉 ベーコン、チーズ クリーム	食パン、じゃがいも 小麦粉、春雨、砂糖 油、バター	にんじん、ほうれん草、キャベツ 玉葱、コーン、もやし、きゅうり しょうが、オレンジ	814 32.8	1-4
18	水	○	豚丼、華風コーンスープ 果物	牛乳、豚肉 豆腐、鶏卵	米、押麦、しらたき 砂糖、でん粉、油	にんじん、小松菜、青梗菜、玉葱 長葱、コーン、りんご	812 32.6	1-5
19	木	○	五目あんかけそば 大学芋、果物	牛乳、豚肉 いか、むきえび うずら卵	蒸し中華めん、油 でん粉、さつまいも 水あめ、砂糖、ごま	にんじん、青梗菜、しょうが、玉葱 たけのこ、白菜、もやし、干し椎茸 キウイフルーツ	890 33.2	
20	金	○	鮭ごはん、鶏肉の照り焼き わかめサラダ、鶏ささみスープ	牛乳、鮭 鶏肉、わかめ	米、砂糖、はちみつ でん粉、春雨 ごま、油	にんじん、青梗菜、長葱、にんにく しょうが、キャベツ、もやし、白菜	787 33.9	2-1
23	月	○	五目ごはん、いかのごまがらめ お浸し、豆腐汁	牛乳、鶏肉 油揚げ、いか 豆腐	米、砂糖、でん粉 油、ごま	にんじん、小松菜、えのきたけ まいたけ、しょうが、もやし	827 39.8	2-2
24	火	○	麦ごはん、松風焼き 糸寒天のサラダ、さつまい汁、果物	牛乳、鶏肉 鶏卵、豚肉 豆腐、寒天	米、押麦、砂糖 パン粉、さつまいも ごま、油	にんじん、玉葱、しょうが キャベツ、きゅうり、大根、長葱 みかん	847 37.3	2-3
25	水	○	鶏ごぼうごはん、魚のムニエル もやしのナムル、五目汁	牛乳、鶏肉 鮭、豚肉	米、砂糖、小麦粉 砂糖、じゃがいも 油、バター	にんじん、小松菜、しょうが ごぼう、もやし、にんにく、玉葱 たけのこ	842 39.2	
26	木	○	卵とじうどん、ピーナッツあえ パンプキンケーキ	牛乳、鶏肉 かまぼこ、油揚げ 鶏卵、わかめ	うどん、でん粉 ピーナッツ、砂糖 小麦粉、バター	にんじん、小松菜、かぼちゃ たけのこ、長葱、干し椎茸、もやし	897 30.6	2-4
27	金	○	和風ハンバーガー、じゃがいものカレー煮 果物	牛乳、鶏肉 豚肉、豆腐 ベーコン	食パン、パン粉 砂糖、でん粉、油 じゃがいも	にんじん、小松菜、干し椎茸、玉葱 にんにく、セロリー、コーン りんご	781 35.1	2-5
30	月	○	かばやき丼、すまし汁 大根の甘酢漬け、果物	牛乳、さんま かまぼこ、わかめ	米、押麦、でん粉 砂糖、ごま、油	にんじん、小松菜、しょうが たけのこ、長葱、大根、きゅうり みかん	893 26.9	
31	火	○	クリームスパゲティ ツナサラダ、果物	牛乳、ベーコン 鶏肉、むきえび ツナ、生クリーム	スパゲティ 小麦粉、砂糖 バター、油	ほうれん草、にんじん、にんにく しょうが、セロリー、エリンギ キャベツ、きゅうり、コーン、玉葱	780 33.4	

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

1月の給食目標 食生活について考えよう



伝統的な行事食・おせち料理

正月に雑煮やおせちを食べますか？行事食には昔の人々の願いや思いが込められています。  
その願いを感じながら、今年の正月は雑煮やおせちを食べてみてください。

<p><b>黒豆</b></p> <p>1年の邪気をはらい、 まめ（勤勉で健康に）に 暮らせますように。</p>	<p><b>数の子</b></p> <p>（ニシンの卵の数が多い ことから）子宝に恵まれ ますように。</p>	<p><b>ごまめ</b></p> <p>田づくりともいわれる イワシの稚魚を干したも の。豊作を願っています。</p>	<p><b>きんとん</b></p> <p>「金団」と書き、もとは金 色の団子を指します。商売 繁盛と金運を呼ぶように。</p>	<p><b>えび</b></p> <p>えびのように腰が曲が るまで丈夫に長生きがで きますように。</p>
--	---	--	--	--