



# 学校給食献立表

八本松学校給食センター



平均栄養量		
区分	エネルギー	たんぱく質
小学校	629 kcal	24.4g
中学校	798kcal	29.4g

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしく願っています。

(TEL 429-1747)

日曜	献立名	ざいりょうめい		
		赤 おもに ちきんにく・ほねになるもの	緑 おもに からだのちょうしをととのえるもの	黄 おもに ねつやちからになるもの
7 木	蒸しパン 牛乳 ぜんざい 根菜コロッケ ほうれん草とりんごのサラダ	ぎゅうにゅう ハム あずき	ほうれんそう キャベツ とうもろこし りんご ごぼう またけ にんじん たまねぎ	むしパン さとうもち でんぷん あぶら サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パンこ
8 金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 昆布あえ 七草汁	ぎゅうにゅう さば とうふ こんぶ みそ	にんじん ほうれんそう せりキャベツ はくさい だいこん かぶ	ごはん
11 月	<b>成人の日</b>			
12 火	ごはん 牛乳 わかさぎの甘酢づけ だまこ汁	ぎゅうにゅう とりにく わかさぎ	にんじん たまねぎ ごぼう またけ しめじ ねぎ しゅんぎくしろねぎ	ごはん でんぷん さとう だまこもち あぶら ごま
13 水	ごはん 牛乳 キムチチゲ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム	にんじん はくさい もやし はくさいキムチ ごぼう とうもろこし こまつな ほうれんそう	ごはん さとう ごま ごまあぶら
14 木	ロールパン 牛乳 チャーシュー麺 ツナと野菜のごまあえ みかん	ぎゅうにゅう やきぶた ツナ	にんじん こまつな ねぎ メンマ たまねぎ もやし キャベツ みかん	ロールパン ちゅうかそば さとう ごま
15 金	ごはん 牛乳 いわしの照り焼き 紅白なます けんちん汁 プリン	ぎゅうにゅう いわし ちりめん こんぶ とうふ たまご だっしふんにゅう	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ ごぼう はくさい ほししいたけ しょうが	ごはん さとう でんぷん サラダあぶら ごま あぶら みずあめ
18 月	ポークカレー 牛乳 コーンマヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし グリーンピース にんにく しょうが	ごはん じゃがいも マヨネーズ
19 火	ごはん 牛乳 ぶりだいこん 梅肉あえ	ぎゅうにゅう ぶり なまあげ	にんじん さやいんげん だいこん キャベツ きゅうり うめ しそ	ごはん さとう
20 水	ごはん 牛乳 鶏肉のみかんソース ゆでブロッコリー 根菜のごまみそ煮	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ	にんじん ブロッコリー みかん さやいんげん パセリ たまねぎ れんこん ごぼう だいこん ほししいたけ	ごはん でんぷん さとう あぶら ごま
21 木	ロールパン 牛乳 親子うどん チーズポテト	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ あぶらあげ チーズ	にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし	ロールパン うどん じゃがいも
22 金	ごはん 牛乳 豆腐の四川炒め バンバンジー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりささみ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ きくらげ きゅうり もやし にんにく しょうが	ごはん さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら ごま
25 月	パンパン 牛乳 かきと冬野菜のクリーム シチュー 大根サラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう かき とりにく ちりめん	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ かぶ だいこん キャベツ きゅうり	パンパン こむぎこ さとう バター ごまあぶら ゼリー
26 火	ごはん 牛乳 美酒鍋 小いわしのから揚げ そえ野菜	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こいわし	にんじん ピーマン はくさい たまねぎ もやし しめじ ねぎ キャベツ	ごはん あぶら でんぷん
27 水	もぶりごはん 牛乳 かす汁 みかん	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ ちりめん さけ とうふ みそ	にんじん さやいんげん ねぎ ごぼう ほししいたけ だいこん しめじ はくさい みかん	ごはん さとう あぶら さけかす
28 木	バターパン 牛乳 和風スパゲティ フルーツミルクあえ	ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう	にんじん こまつな たまねぎ またけ しめじ パナナ パイナップル もも みかん	バターパン スパゲティ あぶら
29 金	ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 磯香あえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ のり	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう だいこん キャベツ	ごはん じゃがいも さとう

**リクエスト献立** 全国学校給食週間(1/24~1/30)は、原小学校5年生が考えたお楽しみに14日(木)25日(月)

戦後、子どもたちの健やかな成長のために、学校給食が必要であるとされ、全国的に主食・牛乳・副食がそろった給食の実施が始まったことを記念して設けられました。現在の学校給食は栄養面の確保にとどまらず、健康・食糧問題・勤労・感謝・食文化・マナーなどについて学ぶ大切な学習の時間です。

1月の献立には、行事食として、ぜんざい、七草汁、紅白なます旬の料理として、わかさぎの甘酢漬、ぶり大根、地場産物を使った料理として、牡蠣と冬野菜のクリームシチュー、美酒鍋、かす汁などがあります。