



日 曜日	献立名	主な材料名						その他の材料(調味料など)	エネルギー(Kcal) 食塩(g)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			
毎日	牛乳	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質		
6 水	ごはん 二色丼(肉そぼろ) 二色丼(炒り卵) 人参と油揚げの甘辛煮 わかめの味噌汁	豚肉 大豆 卵 油揚げ	牛乳	人参 こまつな	生姜	ごはん 砂糖 てん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま 油	酒 しょう油 みりん しょう油 削り節	839 3.2
7 木	ごはん ハヤシチュー チキンナゲット③ ツナサラダ(ドレッシング)	豚肉 鶏肉 ツナ		人参 トマト パプリカ	生姜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ごはん 小麦粉 てん粉	油 油	塩 しょう油 ワイン ハヤシブレイク 中濃ソース ケチャップ がらスープ 玉ねぎドレッシング	871 2.3
8 金	ごはん 西京味噌焼き おひたし お雑煮	さわら みそ かつお節 鶏肉 なると		ほうれん草 人参 こまつな	もやし 椎茸 大根 ごぼう	ごはん 砂糖 だまこ	酒 みりん しょう油 油	酒 しょう油 みりん 削り節	836 2.3
12 火	麦ごはん 豆腐と野菜の寄せ焼き れんこんきんぴら 豚汁	豆腐 たら 豚肉 油揚げ みそ		人参	玉ねぎ れんこん ごぼう 大根 玉ねぎ	ごはん 大麦 てん粉 砂糖 こんにゃく	しょう油 酒 みりん 削り節 油 ごま 油	しょう油 酒 みりん 酒 削り節	806 2.7
13 水	ごはん 揚げエビシューマイ③ 麻婆春雨 卵とコーンの中華スープ	えび たら 豚肉 ベーコン 卵		人参 いら チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ	ごはん シューマイの皮 春雨 砂糖 てん粉	油 油 油	酒 しょう油 甜麺醤 みりん 豆板醤 酒 クリームコーン がらスープ 塩 しょう油	877 2.2
14 木	ごはん サバの味噌煮 なめたけ和え いものこ汁	さば みそ かつお節 豚肉 生揚げ		こまつな 人参	生姜 ねぎ もやし なめたけ 玉ねぎ 白菜	ごはん 砂糖 里芋	しょう油 酒 みりん しょう油 油	しょう油 酒 みりん 削り節	813 2.3
15 金	米パン 乳飲料(プレーン) メンチカツ(ソース) ペンネたらこクリームソース ジュリエンスープ		発酵乳		玉ねぎ しめじ にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリ	米パン てん粉 パン粉 マカロニ	油 バター 油	中濃ソース 塩 しょう油 しょう油 酒 チキンブイヨン 塩 しょう油 しょう油	875 3.7
18 月	ごはん イカの香味ソース ビーフン炒め スープ餃子	いか ハム 豚肉 鶏肉		ほうれん草 人参 人参 チンゲン菜	ねぎ 生姜 きくらげ キャベツ ねぎ にんにく 生姜	ごはん てん粉 砂糖 ビーフン 餃子の皮	油 油 油	酒 しょう油 酢 豆板醤 塩 しょう油 がらスープ しょう油 塩 しょう油 がらスープ	866 3.1
19 火	麦ごはん ハンバーグおろしソース ひじきのいため煮 豆乳味噌汁	鶏肉 大豆 鶏肉 みそ 豆乳	ひじき	人参	玉ねぎ 大根 生姜 玉ねぎ ごぼう しめじ	ごはん 大麦 てん粉 しらたき 砂糖 じゃが芋	しょう油 みりん 酒 油 油	酒 みりん しょう油 削り節	827 2.3
20 水	五目うどん(ソフトメン) 五目うどん(五目汁) かきあげ ごま酢あえ	鶏肉 油揚げ 卵		人参 しゅんぎく ほうれん草 人参	白菜 椎茸 ねぎ 玉ねぎ もやし	ソフトメン てん粉 さつまいも 小麦粉 砂糖	油 油 ごま	酒 しょう油 塩 みりん 削り節 塩 しょう油 酢	811 2.8
21 木	ごはん 豚丼の具 木の葉かまぼこ 昆布あえ	豚肉 かまぼこ		だいこん葉 人参	玉ねぎ えのきたけ 大根	ごはん しらたき 砂糖	油	酒 みりん しょう油	759 2.5
22 金	ナン キーマカレー タンドリーチキン グリーンサラダ(ドレッシング) デザート	豚肉 ひよこ豆 鶏肉		人参 ピーマン トマト ヨーグルト	にんにく 生姜 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ナン みかんゼリー	油	塩 しょう油 酒 カレー粉 カレールー ケチャップ ウスターソース 酒 ケチャップ カレー粉 しょう油 塩 シーザーサラダドレッシング	801 3.5
25 月	ごはん 豚肉の生姜炒め 白菜のおかかあえ こまつなの味噌汁	豚肉 かつお節 生揚げ みそ		いら 人参 こまつな かぼちゃ	玉ねぎ ごぼう エリンギ 生姜 白菜 しめじ	ごはん 砂糖	油	酒 しょう油 みりん しょう油 削り節	797 2.2
26 火	麦ごはん 納豆 白身魚の梅ソースかけ 水菜と大根のサラダ(ドレッシング) すいとん汁	納豆 ホキ みそ		みずな 人参 ほうれん草	大根 スイートコーン まいたけ ねぎ	ごはん 大麦 てん粉 はちみつ 砂糖 こんにゃく 里芋 すいとん	油 油	タレ からし 梅ドレッシング 青じそドレッシング 酒 しょう油 塩 みりん 削り節	877 2.3
27 水	焼きそば ショーロンポー③ 中華風胡麻酢和え 蒸しパン	豚肉 豚肉	青のり	人参 ピーマン チンゲン菜 人参	キャベツ 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし	中華めん ショーロンポーの皮 砂糖 マーラーカオ	油 油	酒 焼きそばソース 中濃ソース ウスターソース しょう油 しょう油 酢	795 3.5
28 木	ごはん 鶏肉のからあげ ブロッコリーのにんにく炒め かきたま汁	鶏肉 ベーコン 卵		ブロッコリー いら	生姜 にんにく にんにく 玉ねぎ えのきたけ	ごはん てん粉 てん粉	油 油	酒 しょう油 ワイン 塩 しょう油 しょう油 しょう油 塩 削り節	853 2.2
29 金	コッペパン チリコンカン フライドポテト 野菜スープ	豚肉 大豆 鶏肉		人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく 玉ねぎ キャベツ	コッペパン じゃが芋	油 油	酒 中濃ソース ケチャップ チリパウダー 塩 しょう油 塩 しょう油	818 3.5

*天候等により、使用する食材が変更になることがあります。
 *加工食品は主要な材料を記載しています。
 *スプーン・フォークの欄は紙面の都合上記載をしております。メニューによりご持参ください。
 ◎不明な点は給食センターへお問い合わせください。Tel:0297-82-3363

栄養素	基準量	月の平均
エネルギー(Kcal)	830	830
食塩(g)	2.5	2.7



1月24日から30日は全国学校給食週間です

知っているかな 学校給食の歴史 ~ 学校給食の始まり ~
 日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。
 この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無料で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。

