



日	献立名	おもな材料			今月の給食目標	エネルギー	たん白質
		おもに体をつくる もとになる (赤)	おもに体の調子を 整えるもとになる (緑)	おもに熱や力の もとになる (黄)	栄養を考えてしっかり食べよう 一口メモ		
5 (月)	後期開始 給食なし			あけましておめでとうございます。			
6 (火)	麦ごはん 筑前煮 魚の磯辺揚げ アーモンド和え 牛乳	鶏肉 ホキ 卵 ちりめん 牛乳	こんにゃく 人参 大根 しいたけ コボウ インゲン れんこん もやし 小松菜	米 麦 砂糖 小麦粉 油 粉アーモンド	みなさん、冬休みはいかがでしたか 早いもので今年度もあと数ヶ月と なりました。今の学年で給食を食 べる日もわずかです。残りの1日 1日を大切に過ごしたいですね。 ところで、休み明けに朝起きれな かったり、だるさや眠気がとれなかったりする人 はいませんか？冬休み中に、つい夜ふかしや 朝寝坊をしてしまった人も多いと思います。生 活リズムを整えるには、早寝・早起き・朝ごは んが基本です。寒くて布団から出るのがつらい 季節ですが、早起きして朝ごはんをきちんと食 べてから登校しましょう。	624	25.3
7 (水)	ぞうすい スコッチエッグ やき芋 和風マヨネーズ和え 牛乳	豚肉 もずく 卵 ハム 牛乳	人参 パクチョイ えのき キャベツ コーン	米 さつま芋 ごま マヨネーズ	朝ごはんを 食べよう！	648	22.4
8 (木)	麦ごはん 中華スープ 八宝菜 春巻き みかん 牛乳	卵 大豆 えび 豚肉 イカ 牛乳	人参 えのき パクチョイ しいたけ たけのこ 小松菜 みかん	米 麦 片栗粉 油		598	22.6
9 (金)	沖縄風焼きそば オムレツ おかか和え あまがし 牛乳	豚肉 ちきあぎ 卵 牛乳	キャベツ 人参 玉葱 からし菜 白菜	そば麺 油 砂糖 あまがし		511	22
13 (火)	そぼろご飯(麦ごはん 肉そぼろ 卵 からし菜炒め) わかめスープ ヨーグルト 牛乳	わかめ 豆腐 豚・牛ひき肉 卵 ヨーグルト 牛乳	えのき 冬瓜 からし菜	米 麦 砂糖 油		622	25.2
14 (水)	肉うどん うの花コロッケ ゴマ和え リンゴ 牛乳	鶏肉 なたと しらす 牛乳	しいたけ 人参 ほうれん草 しめじ やし 小松菜 りんご	うどん 油 砂糖 ゴマ	～食は、文化なり～ 食には、その時代、時代の人々の知恵 や工夫が凝縮されています。食べ物が 体に与える影響が問われている現在 「食」の中に、健康思考がこめられてい てこそ、本当の食文化と言えるのではな いでしょうか。今、食生活は洋風傾向に あると言われていますが、その時々々の 流行や嗜好に流されず、日本人が受け 継いできた伝統的な、日本食や郷土料 理を大切に、よりよい豊かな食生活作 りに心がけたいものです。	503	21.5
15 (木)	麦ごはん すまし汁 さんまのみぞれ煮 五目きんぴら ネーブル 牛乳	豆腐 わかめ さんま 豚肉 ちきあぎ 牛乳	冬瓜 ねぎ ごぼう こんにゃく 人参 ニラ ネーブル	米 麦 砂糖 ゴマ 油		585	22.9
16 (金)	胚芽パン ジャが芋シチュー 豆腐のミートローフ コールスローサラダ 牛乳	鶏肉 豚・牛ひき肉 豆腐 牛乳	人参 玉葱 グリーンピース ピーマン 胡瓜 キャベツ コーン	パン ジャが芋 パン粉 砂糖 片栗粉		667	29.1
19 (月)	あわごはん 煮付け サバのみそ焼 牛乳 温野菜のアーモンド和え	豚肉 厚あげ さば 昆布 牛乳	大根 人参 パクチョイ 白菜 小松菜	米 もちきび 砂糖 ごま アーモンド		663	28.4
20 (火)	きのごはん ニンニクの芽ソテー 白玉のずんだ風 牛乳	豚肉 ハム 白花豆 牛乳	人参 えのき しめじ ねぎ にんにくの芽 赤ピーマン グリーンピース	米 ごま 油 砂糖 団子 粉アーモンド	白玉ずんだとは枝豆をすりつぶし、砂糖で煮詰めて団子に まですた南東北を中心とした郷土料理です。給食で枝豆 をつぶした食材がなかったため、グリーンピースで代用しま した。	575	18.6
21 (水)	麦ごはん 豚汁 チキンの照り焼き カボチャの煮付け 牛乳	豚肉 油揚げ 鶏 肉 厚揚げ 牛乳	大根 ねぎ 長ネギ 玉ねぎ かぼちゃ 絹さや	米 麦 ジャが芋 砂糖 油	学校給食週間 1月26日～30日は全国学校給食週間 です。 給食の長い歴史を振り返り、給食に携わ る人たちの苦勞や努力を知り、感謝の気 持ちをもって給食をいただき、学校給食 の意義や役割について理解と関心を深め る一週間です。地場産物や郷土料理を取 り入れていきます。	641	29.9
22 (木)	揚げパン 団子スープ ポテトソテー バイン缶 チーズ 牛乳	きな粉 肉団子 ベーコン チーズ 牛乳	小松菜 人参 赤ピーマン バイン缶 にんにくの芽	パン 砂糖 油 粉アーモンド ジャが芋 春雨		622	20.7
23 (金)	麦ごはん カレー チキンと豆サラダ りんご 牛乳	牛肉 レットトニー ささみ 牛乳	人参 玉ねぎ グリーンピース 青豆 コーン 胡瓜 リンゴ	米 麦 ジャが芋 栗 ごま		743	23.2
26 (月)	麦ごはん イナムドゥチ デークニイリチー かき揚げ みかん 牛乳	豚肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	椎茸 こんにゃく 大根 人参 からし菜 みかん	米 麦 油	タカンとは皮が厚いうえに傷つきやすく、見た目はあまりよく ありませんが他のタカンに比べて味も香りも 濃く、ビタミンCは温州みかんの約2倍も 含まれています。	736	23.8
27 (火)	クファージュシー ムーチー ぶりのおろし煮 スーナー 牛乳	豚肉 ちきあぎ 昆布 ぶり 豆腐 牛乳	人参 しいたけ いら もやし ほうれん草	米 麦 油 紅芋 白玉粉 砂糖 ピーナッツバター	カラムチとは月桃の葉で巻いたお餅のごとで、健康や長 寿祈願のための縁起物として食されます。今日は一年生 が採ってきた月桃の葉っぱを使いました。	655	28.4
28 (水)	麦ごはん ゆし豆腐汁 千切りイリチー 魚天ぷら ブルー 牛乳	ゆし豆腐 昆布 豚肉 ちきあぎ ホキ 卵 牛乳	ねぎ 大根 こんにゃく 椎茸 人参 ブルー	米 麦 砂糖 小麦粉 油	千切りイリチーとは切り干し大根の炒め煮のごとで す。細く切った大根を乾燥させ、水で戻した食材で す。カルシウムや食物繊維が豊富です。	648	28.3
29 (木)	あわごはん みそ汁 人参シシリー 田芋でんがく りんご 牛乳	豆腐 豚肉 ツナ 卵 牛乳	小松菜 サラダ菜 玉葱 人参 いら りんご	米 もちきび ジャが芋 田芋 紅芋 砂糖	田芋とは水田で出来る芋で、親芋に子芋や孫芋がなる様 子から、子孫繁栄を願う正月料理として作られ、祝いの 膳にも欠かせない食材です。今日は田楽にしてみました。	651	21.9
30 (金)	振り替え休						