



日 曜	献立名	主 な 材 料						中 学 校			
		体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主に加わら)	緑黄色野菜 (主に加わ)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	830	33.0	23.0	
9	火	ごはん セルフビビンバの具 春雨スープ オレングゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ たまねぎ オレンジ果汁	ごはん はるさめ	油 ごま	782	26.9	18.4
10	水	ミニコッペパン スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ プリン	豚肉 ウインナー ハム 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース マッシュルーム カリフラワー とうもろこし	パン スパゲティ	油 ドレッシング ごま	778	31.3	24.5
11	木	ごはん あじの一夜干し焼き ひじきの五目豆 かきたま汁	あじ 豚肉 大豆 ちくわ 油揚げ 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でん粉	油	774	34.6	20.1
12	金	スライスコッペパン メンチカツ(小袋ソース) キャベツとコーンのソテー 白煮のブロッコリー	とり肉 豚肉 牛肉 ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし はくさい	パン パン粉	油 バター	763	28.0	29.8
15	月	ごはん ホークカレー かふうサラダ シューアイス	豚肉 ハム 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん じゃがいも はるさめ さとう 小麦粉	油 ごま油	866	23.5	22.7
16	火	ごはん コロッケ(小袋ソース) 和風ツナサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛肉 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも パン粉	油 ドレッシング ごま	790	23.9	21.7
17	水	バターコッペパン ス克蘭ブルエッグ ミートボールスープ フルーツヨーグルトあえ	卵 ウインナー とり肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ キャベツ もも缶 りんごのさとうづけ パイナップル みかん缶	パン さとう	バター	812	30.3	29.3
18	木	ごはん いわしのしょうが煮 小松菜のごまあえ 豚汁	いわし 豚肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいごん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	ごま 油	801	30.4	24.1
19	金	コッペパン ハムカツ(小袋ソース) チキンサラダ ミネストローネ	ハム とり肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー トマト缶	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン パン粉 マカロニ	油 ドレッシング ごま バター	791	32.2	27.6
22	月	ごはん 和風ハンバーグ 五目きんぴら 白菜と卵のみそ汁	とり肉 豚肉 さつまいも 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ だいごん りんご レモン果汁 ごぼう はくさい	ごはん さとう でん粉	油	781	28.8	20.8
23	火	ごはん 納豆 肉じゃが ほうれん草のいそかあえ	納豆 豚肉	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンピース もやし	ごはん じゃがいも さとう	油	783	27.8	17.5
24	水	ミニミルクコッペパン サンマーメン 春巻き 大根の中華風サラダ	豚肉 とり肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ しいたけ だいごん きゅうり	パン ちゃんぽんめん でん粉 小麦粉 はるさめ	油 ごま油 ドレッシング ごま	782	30.9	28.1
25	木	◆日本味めぐり~京都府◆ ごはん 昆布とまっ茶のふりかけ にしんの照焼き 煮しめ ゆばのすまし汁	にしん とり肉 ゆば かまぼこ	昆布 のり 牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	たけのこ ごぼう れんこん ねぎ	ごはん さといも さとう	油	750	28.4	19.1
26	金	揚げパン(コッペパン) コーンシチュー ツナとひじきのサラダ 青りんごゼリー	とり肉 ツナ	牛乳 ひじき 昆布 わかめ	にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ りんご果汁	パン さとう じゃがいも	油 バター ドレッシング ごま	813	27.7	30.4
29	月	ごはん 肉野菜炒め ほうれん草と卵のスープ オレング	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし オレンジ	ごはん でん粉	ごま 油 ごま油	778	29.4	21.5
30	火	ごはん マーボー豆腐 ポークしゅうまい(2個) きゅうりともやしのサラダ	豆腐 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう でん粉 小麦粉	油 ごま ごま油	814	31.4	23.3
31	水	パンフキンコッペパン(揚げパン) チキンピザ イタリアンサラダ 県産ヨーグルト	とり肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	かぼちゃ にんじん トマト缶	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	787	32.1	26.1

※献立は都合により変更になることがあります。
 ※12月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。
 【冷凍ほうれん草、ねぎ、たまねぎ、だいごん、キャベツ、豚肉、にんじん、はくさい、きゅうり】
 ※12月分の給食費口座振替日は1月9日です。
 未納とならないよう前日までに登録の口座へご入金をお願いします。
 ※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。
 また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。
 魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

今月の『日本味めぐり』は
1月25日(木)京都府です。



◎今月の揚げパン配送校◎

26日: 界小・吾妻小・南中

31日: 佐野小・天明小・植野小・西中

※その他の学校は2月に予定しています。

1月24日~30日 全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。

