



日曜	献立名	主な材料			小学校		
		体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	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
		あか	みどり	きいろ	650	26.0	18.0
9 火	ごはん セルフビビンバの具 春雨スープ オレンジゼリー	豚肉 ベーコン 牛乳	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ キャベツ オレンジ果汁	ごはん はるさめ 油 ごま	640	22.9	16.6
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 ウィンナー ハム 卵 牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース 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	661	26.9	21.7
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	613	28.2	17.2
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 白煮のフーフ	とり肉 豚肉 牛肉 ウィンナー 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	633	23.7	24.8
15 月	ごはん ポークカレー 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	714	20.2	20.8
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	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	662	20.7	20.2
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 ウィンナー とり肉 豚肉 牛乳	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 パイン缶 みかん缶	パン さとう バター	700	26.2	25.2
18 木	ごはん いわしのしょうがが煮 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 だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも 油	635	24.9	20.5
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	にんじん プロッコリー たまねぎ しめじ トマト缶	パン パン粉 マカロニ 油 ドレッシング ごま バター	663	27.2	23.6
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 だいこん 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	631	24.4	18.5
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	にんじん ほうれんそう たまねぎ グリーンピース もやし	ごはん じゃがいも さとう 油	642	24.4	16.2
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 だいこん きゅうり	パン ちゃんぽんめん ごま油 でん粉 小麦粉 ドレッシング はるさめ ごま	673	26.2	25.9
25 木	◆日本味めぐり～京都府～◆ ごはん 昆布とまっ茶のひりかけ 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	622	25.2	18.1
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	685	23.5	26.2
29 月	ごはん 肉野菜炒め ほうれん草と卵のスープ オレンジ	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 油 ごま油	632	24.9	19.0
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	669	27.0	21.0
31 水	パンフキンコッペパン (揚げパン) チキンピーズ 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	かほちゃ にんじん トマト缶 たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう 油 ドレッシング	671	27.6	23.2

※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、だいこん、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ご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。



京都府

◎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。

