



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
7 火	ごはん ポークカレー マカロニサラダ だいだいのパバロア	豚肉 ハム 牛乳 豆乳	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいだい果汁	ごはん さとう 油 じゃがいも マヨネーズ マカロニ	723	19.3	23.6
8 水	ミニ黒コッペパン スパゲティナポリタン チキンナゲット (2個) フレンチサラダ	豚肉 ハム 牛乳 ウィンナー とり肉	にんじん きゅうり どうもろこし グリーンピース たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン さとう 油 スパゲティ ドレッシング 小麦粉	674	26.9	23.2
9 木	ごはん さわらの西京焼き 切干し大根の煮もの かきたま汁	さわら 牛乳 とり肉 油揚げ 卵	にんじん 切干し大根 ねぎ ほうれんそう たまねぎ	ごはん 油 さとう でん粉	614	25.4	17.1
10 金	スライスコッペパン フルーツクリーム メンチカツ (小袋ソース) 野菜スープ	豚肉 牛乳 とり肉 生クリーム ベーコン	にんじん みかん缶 バイン缶 もも缶 たまねぎ しめじ キャベツ	パン パン粉 油	656	22.1	24.6
13 月	成人の日						
14 火	ごはん セルフビビンパの具 はるさめスープ みかん	豚肉 牛乳 ベーコン	ほうれんそう だいずもやし たまねぎ にんじん みかん チンゲンサイ	ごはん 油 はるさめ ごま	641	23.0	16.8
15 水	◆日本味めぐり～香川県～◆ ミニダイスチーズパン しっぽくうどん ちくわのいそべ揚げ (小1本/中2本) まんぱのけんちゃん	豚肉 ちくわ 牛乳 油揚げ 豆腐 とり肉	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ しいたけ	パン 油 うどん ごま油 さとう 小麦粉	687	29.3	23.8
16 木	ごはん すきやき 厚焼き玉子 ほうれん草のおひたし (中) 小魚	豚肉 牛乳 豆腐 卵 (中)かたくちいわし	にんじん ねぎ はくさい ほうれんそう もやし	ごはん 油 さとう	631	25.2	19.1
17 金	バターロールパン ドミグラスソースハンバーグ イタリアンサラダ コーンポタージュ	豚肉 牛乳 とり肉 生クリーム ハム	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ どうもろこし	パン さとう バター ドレッシング	705	26.1	30.4
20 月	ごはん 県産豚肉コロッケ (小袋ソース) 五目さんびら 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 牛乳 さつま揚げ わかめ 豆腐	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	ごはん 油 じゃがいも パン粉 さとう	682	22.7	19.6
21 火	もち麦ごはん ハッシュドポーク ブロックリーサラダ 焼きプリンタルト	豚肉 牛乳 ハム 生クリーム 卵	にんじん グリンピース しめじ ブロックリー どうもろこし たまねぎ カリフラワー	大麦 ごはん 油 小麦粉 ごま さとう マーガリン	768	23.0	28.9
22 水	パンフキンコッペパン トマトオムレツ ハムのマリネ クラムチャウダー	卵 あさり 牛乳 とり肉 ハム ベーコン	かぼちゃ たまねぎ きゅうり トマトビュレ キャベツ にんじん	パン ドレッシング じゃがいも バター	643	24.6	25.1
23 木	ごはん たららの照りマヨ焼き ひじきのいり煮 豚汁	たら 油揚げ 牛乳 豚肉 とり肉 ひじき 豆腐	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	ごはん 油 さとう ノンエッグ じゃがいも マヨネーズ	624	27.1	17.9
24 金	ミニ米粉パン サンマーメン 春巻き 大根サラダ 型抜きチーズ	豚肉 牛乳 ハム チーズ	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ もやし しいたけ きゅうり	パン はるさめ ごま油 ちゃんぽんめん でん粉 小麦粉 さとう ごま ドレッシング	610	24.7	29.4
27 月	ごはん 納豆 肉じゃが 小松菜のいそかあえ	納豆 牛乳 豚肉 もみのり	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな もやし	ごはん 油 じゃがいも さとう	662	25.4	16.8
28 火	ごはん 具だくさんマーボー豆腐 えびしゅうまい (小2個/中3個) にらのナムル	豆腐 豚肉 牛乳 えび たら ハム	にら ねぎ だけのこ にんじん だいずもやし しいたけ たまねぎ	ごはん 油 でん粉 ごま油 小麦粉 さとう	693	28.6	22.6
29 水	ココア揚げパン (ココアロールパン) ポークビーンズ ツナサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 牛乳 大豆 チーズ ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ トマト缶 きゅうり	パン 油 さとう ドレッシング ココア ごま	715	28.5	29.9
30 木	ごはん さばのみそ煮 白菜ときゅうりの塩昆布あえ のっぺい汁	さば 牛乳 とり肉 昆布 豆腐	にんじん はくさい きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 油 でん粉 さといも	646	24.4	22.1
31 金	ミルクコッペパン (ココア揚げパン) スクランブルエッグ ワンタンスープ アセロラゼリー	卵 ウィンナー 牛乳 豚肉	ほうれんそう どうもろこし たまねぎ にんじん もやし アセロラ果汁 こまつな	パン 油 ココア バター さとう ワンタン	646	26.6	19.8

※献立は都合により変更になることがあります。

※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。

※12月分の給食費口座振替日は1月8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。

※食べ物を飲飲しないように、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15日(水)香川県です。

香川県

1月24日から30日は
全国学校給食週間学校給食は子どもたちが食に関する正
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。
全国学校給食週間は、このような学校
給食の意義や役割についての理解を深め
て、関心を高めるための1週間です。

◎今月の揚げパン配達校◎

29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。

