

ひ ようび	こんだてめい	あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー (kcal)		ひとくちメモ
		ちにくほね しよくひん おもに血・肉・骨をつくる食品		からだ ちょうし とどの しよくひん おもに体の調子を整える食品		ねつ ちから しよくひん おもに熱や力になる食品		小学校	中学校	
		たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ			
1群	2群	3群	4群	5群	6群					
9 木	わかめごはん・ぎゅうにゅう にこみおでん・プリン キャベツといとかまぼこのサラダ	ちくわ かまぼこ うずらのたまご はんぺん さつまあげ かつおぶし	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	だいこん キャベツ こんにゃく きゅうり とうもろこし	こめ むぎ プリン	ドレッシング	609	761	3学期が始まりました。かぜやインフルエンザ、ノロウイルス予防に、食事の前にはしっかり手洗い！ 
10 金	むぎごはん・ぎゅうにゅう もやしのみそしる・まつかぜやき こうやどうふのもの	にほし みそ あぶらあげ とりにく ぶたにく こうやどうふ	牛乳	こまつな にんじん	もやし えのきたけ たまねぎ きぬさや こんにゃく ほししいたけ	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら ごま	649	811	
14 火	むぎごはん・ぎゅうにゅう とうふのみそしる・さけのしおやき きりほしだいこんのいために	にほし みそ とうふ さけ あぶらあげ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん いんげん	えのきたけ きりほしだいこん ほししいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら	595	744	
15 水	とりごもくごはん・ぎゅうにゅう かきたまじる・にくじゃが いちごゼリー	とりにく かつおぶし たまご とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう えだまめ ほししいたけ たまねぎ ねぎ しらたき	こめ むぎ さとう	あぶら	666	833	きなこあげパンは、ねじった形のパンを使うことで、パンの谷間にたくさんきなこが入ります。
16 木	きなこあげパン・ぎゅうにゅう ABCスープ ミートボールとやさいのトマトに	きなこ ベーコン ミートボール だいす	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ はくさい とうもろこし マッシュルーム	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	623	779	
17 金	カレーライス・ぎゅうにゅう ウインナーのやさしいため いよかん	ぶたにく ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし いよかん	こめ むぎ カレー じゃがいも	あぶら	721	901	北教研
20 月	むぎごはん・ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる ごもくあつやきたまご ひじきのいために	にほし みそ たまご あぶらあげ だいす	牛乳 ひじき	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ こんにゃく えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	630	788	ひじきは食物繊維が豊富なので、おなかのそうじをしてくれます。
21 火	むぎごはん・ぎゅうにゅう すましじる・さばのみそに ごもくきんぴら ヨーグルト	かつおぶし なると とうふ さば みそ さつまあげ だいす	牛乳 わかめ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	645	806	
22 水	にくどんぶり・ぎゅうにゅう なめこじる やさいのごまあえ	ぶたにく とうふ にほし みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	こんにゃく ねぎ たまねぎ えだまめ ほししいたけ なめこ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	618	772	なめこは、早川町でとれたものを使っています。
23 木	ソースやきそば・ぎゅうにゅう はくさいスープ・しゅうまい あんにんどうふ	ぶたにく ベーコン だいすこ とりにく	牛乳 あおのり	にんじん ピーマン にら	たまねぎ しょうが キャベツ もやし はくさい	パンこ ちゅうかめん こむぎこ あんにんどうふ	あぶら ごまあぶら	682	853	
24 金	カレーピラフ ぎゅうにゅう ミネストローネスープ やさしいため	とりにく ベーコン ぶたにく ヒヨコマ イガイ ソマ カイイゲ ソマ 刈イゲ ソマ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ セロリ マッシュルーム とうもろこし グリーンピース キャベツ もやし しめじ	こめ むぎ マカロニ カレーこ	あぶら バター	587	734	毎年1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。
27 月	給食週間☆長野県給食 キムタクごはん・ぎゅうにゅう ワナンスープ やさいのオムライスのため りんご	ぶたにく とりにく	牛乳	にら ピーマン にんじん	しょうが にんにく ねぎ きんぎょ たまねぎ はくさい キャベツ もやし りんご	こめ むぎ わんたんのかわ	あぶら ごまあぶら	596	745	キムタクご飯は、長野県の学校給食から誕生した献立です。
28 火	給食週間☆福岡県給食 むぎごはん・ぎゅうにゅう だいこんのみそしる さわらのネギソースかけ がめに	にほし みそ さわら とりにく あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん しょうが えのきたけ ねぎ ごぼう たけのこ こんにゃく ほししいたけ きぬさや	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	681	851	「がめ煮」は「筑前煮」のことです。野菜がたくさん入った煮物です。
29 水	給食週間☆鳥取県給食 どんどろけめし・ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる やさいとがんとどきのもの	とうふ あぶらあげ にほし みそ ぶたにく がんとどき	牛乳	にんじん こまつな いんげん	こんにゃく ごぼう えだまめ たまねぎ ねぎ えのきたけ だいこん	こめ むぎ さとう さといも じゃがいも	あぶら	588	735	「どんどろけ」とは、カミナリのことです。豆腐を炒める音がカミナリに似ています。
30 木	給食週間☆上野原西中学校リクエスト給食 そぼろパン・ぎゅうにゅう はるさめスープ・ラザニア シーザーサラダ レモンカスターダルト	ベーコン ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん にら トマト パプリカ	えのきたけ たまねぎ にんにく マッシュルーム ブロッコリー キャベツ	パン はるさめ マカロニ ミートソース クルトン タルト	あぶら ごまあぶら ドレッシング	825	1031	西中では、毎年3年生がリクエスト給食を決めています。
31 金	にくまんぷうむしパン・ぎゅうにゅう カレーうどん イカとブロッコリーのソテー おさつスティック	ぶたにく みそ いか	牛乳 判めづ	にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ほししいたけ ねぎ キャベツ ブロッコリー	むしパンこ うどん カレー さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごまあぶら	655	819	肉まん風むしパンは、調理場で手作りします！

・つごうにより、こんだてのないようをへんこうすることがあります。・上野原のしょうざいに、下せんのひょうじをしてあります。<お米：山梨県産>

1月の給食目標 日本の食文化について知ろう