



原産地情報はここから

日	献立		牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 - たんぱく質 脂質
9 金	わかめごはん さばの照り焼き のっぺい汁 鏡開きあんもち	筋 血	○	たきこみわかめ,牛乳,さば フィレ,とうふ,絹とうふ,あずき	米,米粒麦,白炒りごま,でんぷん, 炒め油,里芋,こんにゃく,白玉粉, 上新粉,さとう	しょうが,だいこん,にんじん,えのき たけ,ながねぎ,こまつな	870 kcal 35.1 g 23.0 g
13 火	イカフライサンド ミネストローネ フルーツポンチ	美	○	いか,たまご,牛乳,豚肩肉,レン ズまめ	胚芽コッペパン,小麦粉,パン粉, 揚げ油,炒め油,じゃがいも,マカ ロニ,さとう	キャベツ,セロリー,にんじん,たまね ぎ,ホールトマト,グリーンピース,はっ さく,りんご,アップル,もも	747 kcal 32.8 g 23.5 g
14 水	チキンライス ポテトカルボナーラ ABCスープ	美	○	とり肉,牛乳,ベーコン,調理用牛 乳,生クリーム,粉チーズ,豚肉	米,米粒麦,バター,炒め油,じゃが いも,マカロニ	スライスマッシュルーム,たまねぎ,にんじん,グ リンピース,にんにく,しょうが,キャ ベツ,こまつな	715 kcal 26.4 g 22.1 g
15 木	あずきごはん 松風焼き 五色煮 野菜のごまあえ	筋	○	あずき,牛乳,とり挽き肉,たま ご,赤色辛みそ,油揚げ	米,もち米,生パン粉,さとう,白炒 りごま,炒め油,こんにゃく,白す りごま	ながねぎ,にんじん,乾しいたけ,ごぼ う,たけのこ,さやいんげん,もやし,こ まつな,切干大根	713 kcal 36.0 g 19.9 g
16 金	麦ごはん 揚げぶりのみぞれ煮 根菜汁 白菜と小松菜のおかかあえ		○	牛乳,ぶり,とうふ,淡色辛みそ, 赤色辛みそ,かつお節	米,米粒麦,揚げ油,でんぷん,さ とう,炒め油,こんにゃく,じゃがい も	しょうが,だいこん,万能ねぎ,ごぼ う,にんじん,ながねぎ,はくさい,こまつ な	733 kcal 31.6 g 25.6 g
19 月	きつねごはん 揚げだし豆腐 じゃがいものみそ汁 みかん	血 骨	○	とり肉,油揚げ,牛乳,押し豆腐, 乾燥わかめ,淡色辛みそ,赤色辛 みそ	米,米粒麦,さとう,小麦粉,上新 粉,揚げ油,じゃがいも	にんじん,だいこん,たまねぎ,こまつ な,ながねぎ,みかん	769 kcal 29.2 g 27.9 g
20 火	ジャンバラヤ チーズオムレツ 野菜スープ	美	○	むきえび,ウイナークーゼ,とり肉, 牛乳,たまご,ダイスチーズ,豚肩 肉	米,米粒麦,炒め油,さとう	にんじん,セロリー,黄ピーマン,赤 ピーマン,ピーマン,たまねぎ,たけの こ,にんじん,キャベツ,こまつな	719 kcal 31.9 g 23.3 g
21 水	おろしスバゲティ 小松菜のはっさくサラダ スイートポテト	美	○	マヨネーズ,刻みのり,牛乳,生ク リーム,たまご	スパゲティ,サラダ油,さとう,さ つまいも,バター	だいこん,こまつな,キャベツ,はっさ く	763 kcal 27.3 g 27.2 g
22 木	麦ごはん 揚げしいらの五目あんかけ かきたま汁 大根のツナサラダ	筋	○	牛乳,しいら,とり肉,乾燥わか め,とうふ,たまご,マヨネーズ	米,米粒麦,揚げ油,でんぷん,炒め 油,さとう,ごま油,白炒りごま	しょうが,ピーマン,にんじん,たけの こ,キャベツ,ながねぎ,だいこん,きゅ うり	747 kcal 39.4 g 25.8 g
23 金	親子丼 もやしと小松菜の辛子醤油あえ フルーツみつ豆		○	とりもも肉,たまご,牛乳,赤えん どう,粉寒天	米,米粒麦,炒め油,しらたき,さ とう,でんぷん	たまねぎ,乾しいたけ,にんじん,もや し,こまつな,りんご,アップル,もも	715 kcal 26.0 g 18.1 g
1月24日～30日 全国学校給食週間							
26 月	カレーライス じゃこサラダ キャロットゼリー	骨	○	豚肉,ピザ用チーズ,牛乳,ちりめ んじゃこ,粉寒天,ゼラチン	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,小 麦粉,サラダ油,白炒りごま,さ とう,ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,たまね ぎ,にんじん,ホールトマト,りんご,グ リンピース,こまつな,キャベツ,きゅ うり,オレンジジュース	790 kcal 25.8 g 22.4 g
27 火	麦ごはん クジラの甘辛あえ 豚汁 キャベツともやしの甘酢あえ	筋 血	○	牛乳,くじら,豚肉,とうふ,淡色 辛みそ,赤色辛みそ	米,米粒麦,でんぷん,小麦粉,じゃ がいも,揚げ油,さとう,炒め油,こ んにゃく	たまねぎ,しょうが,ごぼう,にんじん, だいこん,ながねぎ,こまつな,キャ ベツ,もやし	776 kcal 34.4 g 21.7 g
28 水	はちみつレモントースト チリコンカン 揚げごぼうサラダ		○	牛乳,赤いんげん豆,豚肩肉	食パン,バター,はちみつ,さとう, 炒め油,サラダ油,小麦粉,揚げ油	レモン,しょうが,にんにく,セロリー, たまねぎ,にんじん,スライスマッシュ ルーム,ホールトマト,グリーンピース, ごぼう,キャベツ,ホールコーン	746 kcal 28.8 g 28.5 g
29 木	キムチチャーハン パリパリししゃも もずく入りスープ	骨	○	豚肩肉,たまご,牛乳,ししゃも, とうふ,もずく(塩蔵)	米,米粒麦,炒め油,白炒りごま,白 すりごま,小麦粉,ジャポネギョウザ の皮,揚げ油	にんじん,キムチ(白菜),ピーマン, たけのこ,たまねぎ,こまつな	733 kcal 27.9 g 26.6 g
30 金	深川めし あじのメンチカツ 糸寒天のごま酢あえ はっさく	血	○	油揚げ,あさり,刻みのり,牛乳, あじ,豆腐,たまご,糸寒天	米,米粒麦,炒め油,さとう,生パン 粉,小麦粉,パン粉,揚げ油,白すり ごま,白炒りごま	ごぼう,にんじん,しょうが,たまねぎ, きゅうり,もやし,はっさく	729 kcal 31.4 g 23.8 g

★マークは国内産食材の日です。

- 筋・・・たんぱく質が豊富なメニュー！筋肉をつくる材料となります。
- 血・・・鉄分が豊富なメニュー！血をつくる材料となります。
- 骨・・・カルシウムが豊富なメニュー！強い骨をつくります。
- 美・・・ビタミンCが豊富なメニュー！美肌をつくります。