



# 献立表



日	曜日	献立名	食べ物の働き			
			赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー (kcal)
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	たんぱく質(a)
8	金	始業式				
11	月	成人の日				
12	火	新春おこわ・松風焼き・野菜の酢みそ和え すまし汁・ミルクゼリー・苺ソースかけ・牛乳	あずき 枝豆 豚肉 鶏肉 たまご みそ 豆腐 ゼラチン 牛乳 わかめ 昆布 寒天	米もち米 砂糖 パン粉 けし ごま ごま 油	にんじん コーン ねぎ しょうが きゅうり だいこん しめじ かぶ いちご レモン	643 29.1 22.4
13	水	ミルクパン・もちグラタン・フレンチサラダ・ミネストローネ・ジョア	 鶏肉 ベーコン 豚肉 牛乳 生クリーム チーズ ジョア	ミルクパン 小麦粉 もち パター 油	パセリにんじん トマト 玉 ねぎ マッシュルーム キャ ベツ きゅうり にんにく セロ リ	679 19.8 19.9
14	木	ごはん・白身魚の香味揚げ・肉じゃが・白菜のスープ・ぶどうゼリー・牛乳	メルルーサ 削り節 豚肉 ゼラチン 牛乳 寒天	米 片栗粉 しらたき じゃが芋 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん ごま つなしょうが ねぎ 玉 ねぎ はくさい ぶどう	664 24.5 20.2
15	金	発芽玄米入りごはん・錦卵・ほうれん草のごま和え じゃが芋のみそ汁・桃ゼリー・牛乳	鶏肉 たまご みそ ゼラチン 牛乳 ひじ き 寒天	米 玄米 砂糖 じゃが芋 油 ごま	にんじん ほうれん草 玉 ねぎ もやし だいこん ねぎ もも	637 25.2 17.4
18	月	ごはん・カジキのスティック揚げ 納豆和え・石狩汁・オレンジゼリー・牛乳	 めかじき 納豆 生け みそ ゼラチン 牛乳 昆布 寒天	米 片栗粉 じゃが芋 こんにやく 砂糖 油 バター	ほうれん草 にんじん しょうが もやし ごぼう 玉 ねぎ しめじ ねぎ オレンジ	674 30.6 20.1
19	火	自宅学習				
20	水	自宅学習				
21	木	自宅学習				
22	金	自宅学習				
25	月	発芽玄米入りごはん・鯖の文化干し じゃが芋のそぼろ煮・かきたま汁・りんごゼリー	鯖 豚肉 豆腐 たま ご ゼラチン 寒天	米 玄米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 油	にんじん さやいんげん ごま つなしょうが 玉ねぎ 椎茸 だいこん しめじ りん ご	620 27.5 16.6
26	火	野菜たっぷり味噌ラーメン・きゅうりと大根のピリ辛漬け・みかん・牛乳	みそ 豚肉 牛乳	中華めん 油 ごま 油	にんじん しょうが ねぎ もやし きゅうり だいこ ん にんにく みかん	600 26.1 17.3
27	水	ごはん・イカのカレー揚げ・野菜とひじきのおかか和え 玉ねぎと卵のみそ汁・アセロラゼリー・牛乳	いか 削り節 油揚 げ 豆腐 みそ たま ご ゼラチン 牛乳 ひじき 寒天	米 片栗粉 砂糖 油	にんじん しょうが キャベツ 玉ねぎ アセロラ	621 26.7 17.9
28	木	ごはん・鶏肉のにんにくみそ焼き・磯浸し・さつま汁・ほうじ茶ブランチ・牛乳	鶏肉 みそ さつま揚 げ 豆腐 ゼラチン 牛乳 のり 生クリー ム	米 砂糖	にんじん ほうれん草 ごま つな にんにく もやし 椎 茸 だいこん ねぎ	764 31.6
29	金	わかめごはん・鮭の塩糍焼き キャベツとじゃこのごまサラダ・せんべい汁・りんごジュース	さけ 鶏肉 わかめ じゃこ	米 塩糍 南部せん べい ごま ごま油 油	にんじん ごま つな りんご キャベツ きゅうり しょうが 玉ねぎ ごぼう だいこん ねぎ	600 33.6 9.9

新年あけましておめでとうございます



栄養士 池田昌代  
池上香織

今年のお正月は、新型コロナウイルスの影響でいつもと違った過ごし方をしたご家庭も多かったと思います。皆さんはどう過ごしましたか？冬休み中の生活リズムから、学校生活の生活リズムへと戻すのは大変な人もいると思いますが、規則正しい生活に戻し、冬の寒い時期も元気よく過ごしましょう。今月も新型コロナウイルス感染対策に考慮した献立となっています。給食室職員一同力を合わせて美味しく安心、安全な給食を皆さんに届けられるよう、衛生管理をしっかり行っていきます。今年の給食も楽しみにしてください。