



こ ん だ て よ て い ひ ょ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
7 (火)	ななくさがゆこんだて	このひのななくさは、JAふじいずさんからのプレゼントです!!			511 21.8 19.2 2.6
	ななくさがゆ	こめ		せり なすな ごきょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	はるの ななくさ いえるかな?	
	しらすとおおさいりたまごやき	さとう しょくぶつあぶら でんぷん	たまご しらす あおさ		
	きりぼしだいこんのいためもの	でんぷん こめあぶら	ぶたにく こんぶ	だいこん にんじん もやし キャベツ	
	にくだんごのスープ	はるさめ でんぷん パンこ さとう	とりにく	にんじん しいたけ たまねぎ はくさい はねぎ	
	おこめdeかぼちゃマフィン	さとう こめこ しょうぶつあぶら	とうにゅう	かぼちゃ	
8 (水)	リクエストこんだて	にんきとうひょう No.2 からあげ			583 22.7 23.3 2.0
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりのからあげ	こめあぶら でんぷん こむぎこ	とりにく	しょうが にんにく	
	やさいソテー	こめあぶら		にんじん キャベツ こまつな コーン	
ABCマカロニスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ えのき キャベツ トマト パセリ		
9 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			584 19.3 18.6 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークカレー	こめあぶら じゃがいも	ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース	
	フレンチサラダ	こめあぶら さとう		レタス キャベツ きゅうり コーン	
りんご			りんご		
10 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			609 21.5 24.7 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あじのフライ	こめあぶら パンこ こむぎこ	あじ		
	ごまソース	ごま さとう		トマトピューレ	
	やさしいそマヨネーズあえ	マヨネーズ	やきのり	ほうれんそう きゅうり キャベツ	
みそしる		わかめ みそ とうふ	たまねぎ なめこ はねぎ		
14 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			563 21.8 20.9 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	こめあぶら こむぎこ パンこ らいむぎこ	ししゃも		
	ひじきのいために	こめあぶら さとう	だいず あぶらあげ ひじき	にんじん さやいんげん	
	くたくさんみそしる	さといも	とうふ みそ	ごぼう にんじん こまつな こんにゃく	
15 (水)	3ねんせい 校外学習のため きょうしゅくなし				613 26.9 20.6 2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	みそラーメン	こめあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ チャーシュー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ コーン ねぎ	
	ぎょうざ	こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	
アーモンドじゃこサラダ	ごまあぶら さとう アーモンド	ちりめんじゃこ	ほうれんそう キャベツ コーン		
16 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			568 26.1 17.9 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくぜんに	こめあぶら さとう	とりにく こんぶ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん グリーンピース こんにゃく	
	かきたまみそしる		たまご とうふ わかめ みそ	えのき たまねぎ はねぎ	
なっとう	さとう みずあめ	だいず かつおぶし こんぶ			
17 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			577 24.3 17.4 1.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくのソースいため	こめあぶら さとう	ぶたにく		
	いそベポテト	じゃがいも	あおのり		
コーンクリームスープ	バター こむぎこ こめあぶら	ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ		
20日(月)～24日(金)は学校給食週間です。給食について考えてみましょう。					
20 (月)	キャロットライス	こめ むぎ こめあぶら		にんじん	622 23.8 26.5 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのホワイトソースがけ	バター こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ しめじ コーン にんにく こまつな	
	ビーンズサラダ	マヨネーズ	だいず	キャベツ えだまめ きゅうり コーン	
	いちご		旬のくだもの	いちご	

22日からは、裏面をみてください。



□きれいにてをあらおう
□さむさにまけないしよくじをしよう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!



こ ん だ て よ て い ひ ょ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
21 (火)	リクエストこんだて	にんぎとうひょう No.1 あげパン			591 22.8 23.6 1.8
	あげパン	こむぎこ ショートニング こめあぶら さとう	だっしふんにゅう きなこ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ	
	フルーツカクテル	さとう		ももかん バインかん みかんかん	
22 (水)	しずおかおでん	しずおかおでん しずおかのきょうど料理で黒はんぺんや牛肉が入っているのがとくちょうです。だしこをかけて食べましょう。			519 22.8 13.1 1.9
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	しずおかおでん	さといも さとう	ぎゅうにく くろはんぺん ちくわ	だいこん こんにゃく	
	だしこ		かつおぶし あおのり		
	ツナのおえもの	さとう	ツナ	にんじん きゅうり キャベツ	
	みかん		旬のくだもの	みかん	
23 (木)	ふるさときゅうしょくのひ	三島やしずおかけんでとれる食べものがたくさん登場します。			507 16.6 15.8 2.1
	リクエストこんだて	にんぎとうひょう No.3 みしまコロッケ			
	おさくらごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みしまコロッケ	こめあぶら じゃがいも さとう だいすあぶら	とうにゅう		
	にびたし	パンこ		こまつな キャベツ コーン	
	だいこんのわふうスープ		ぶたにく	だいこん はくさい はねぎ	
24 (金)	さいしよのきゅうしょく(アレンジ)	最初の給食は「おにぎり、鮭の塩焼き、つけもの」でした。今の給食と比べてどうでしょうか？当時の子ども達にとってはごちそうでした。			544 25.5 20.2 2.0
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのマスタードやき	マヨネーズ	さけ		
	きゅうりのカリカリづけ	さとう ごまあぶら ごま		きゅうり	
	みそしる		みそ とうふ	えのき たまねぎ にんじん はねぎ	
27 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			604 24.4 23.1 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらとだいのすのナッツあげ	でんぷん こめあぶら アーモンド さとう	さわら だいのす	しょうが	
	おひたし			にんじん キャベツ こまつな	
	みそしる		とうふ みそ わかめ	えのき たまねぎ はねぎ	
28 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			546 22.8 17.6 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いわしのうめに	さとう でんぷん	いわし	うめ しそ	
	ほうれんそうとはくさいのおかかあえ		かつおぶし	はくさい ほうれんそう にんじん	
	いもだんごじる	さといも じゃがいも でんぷん	あぶらあげ とりにく みそ	こほう にんじん はくさい しいたけ はねぎ	
29 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			623 25.9 23.6 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのおろしかけ	こめあぶら でんぷん さとう	さば	しょうが だいこん	
	ごまあえ	ごま さとう		キャベツ にんじん こまつな	
	けんちんじる	ごまあぶら じゃがいも でんぷん	とりにく とうふ	はねぎ こほう こんにゃく	
30 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			620 28.0 22.6 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チリコンカン	こめあぶら	ぶたにく だいのす	にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ	
	ちゅうかスープ	ごま でんぷん	たまご とうふ	しいたけ コーン こまつな	
31 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			568 21.1 18.1 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのカレー	こめあぶら カレールウ	ぶたにく だいのす とうふ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも ごまあぶら さとう		にんじん きゅうり	

今月は、18回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

今月の給食目標

きれいにてをあらおう

さむさにまけないしよくじをしよう

もくひょうをたっせいするためにがんばろう！

1月20日(月)から1月24日(金)は、学校給食週間です。山形県のお寺で生活が苦しい子どものために昼食を出したのが給食の起源と言われています。給食はみなさんに届くまでに、たくさんの人たちの協力があります。野菜を作る人、魚を捕る人、売る人、運ぶ人、栄養士、調理員、給食係さん。お家の人。給食週間をきっかけに「感謝の気持ち」について考えてみましょう！



給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますので、ご覧ください。