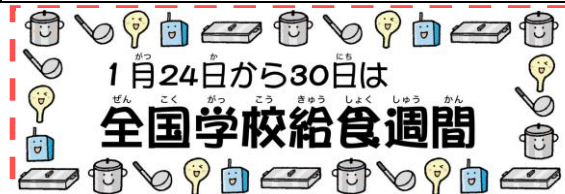


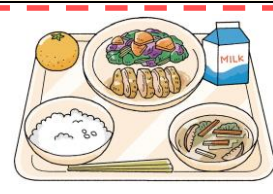
日にち	おはなしの日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)					
		ごはん パン めん	おかずデザート	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		ししつ(g)	しよくえん そうどうりょう(g)				
11	木	ぶたにくとこまつなのまぜごはん	ごもくまめ ぞうじじる みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ とりにく	にんじん こまつな こんにやく ごぼう だいこん ほうれんそう みかん	こめ むぎ サラダあぶら さとう しらたまもち	630	23.8	20.1				
12	金	チキンライス	キャベツとツナのサラダポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	たまねぎ エリンギ パプリカ ピーマン こまつな にんじん	こめ むぎ サラダあぶら さとう オリーブオイル じゃがいも	620	18.1	24.4				
15	月	ツナとベーコンのスパゲティ	ようふうかきたまスープ フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン とりにく たまご ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム とうもろこし みかん パイン	スパゲティ サラダあぶら でんぱん さとう	610	24.6	22.7				
16	火	ねぎしおぶたどん おはなし給食①	みりんだいがくいも すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こんぶ	にんにく ねぎ にんじん たまねぎ もやし だいこん こまつな	こめ むぎ ごまあぶら さつまいも だいずあぶら みずあめ こま	660	21.0	22.7				
17	水	いわしのかばやきどん	こまつなともやしののりあえ やさいのごまじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく のり	しょうが こまつな にんじん もやし だいこん たまねぎ ごぼう えのきたけ	こめ だいずあぶら さとう こま	625	26.8	23.4				
18	木	カレーうどん カミカミメニュー	ごもくきんぴら プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ さつまあげ プリン	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな ごぼう こんにやく さやいんげん	うどん じゃがいも サラダあぶら さとう	590	20.9	23.3				
19	金	こぎつねごはん おはなし給食②	やきししゃも こんさいのとんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ししゃも ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	こめ むぎ こんにやく さつまいも さとう サラダあぶら	605	26.1	19.4				
22	月	ごはん	にくじゃが てづくりひじきふりかけ だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ちりめん とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しらたき きぬさや だいこん だいこんのは わかめ ねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう	590	26.0	15.9				
23	火	きのこピラフ おはなし給食③	タンドリーチキン かぼちゃのクリームシチュー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく しめじ しょうが かぼちゃ ほうれんそう	こめ むぎ パター こむぎこ	625	24.7	24.0				
24	水	チキンカレーライス おはなし給食④	フロッキーとパプリカのサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし キャベツ フロッキー パプリカ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも さとう ゼリー	635	18.2	17.9				
25	木	きなこあげパン 給食発祥メニュー	マカロニサラダ ポークシチュー	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ツナ	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ マッシュルーム トマト	パン だいずあぶら さとう マカロニ サラダあぶら じゃがいも	660	23.5	28.9				
26	金	のざわなごはん 姉妹都市メニュー	さんぞくやき さつまいものみそじる みかん	ぎゅうにゅう とりにく	のざわな にんじん しょうが にんにく だいこん こんにやく ねぎ みかん	こめ ごまあぶら でんぱん さつまいも だいずあぶら	645	22.3	22.5				
29	月	キムたくチャーハン 給食発祥メニュー	ワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと ヨーグルト	しょうが にんじん キムチ ねぎ もやし ほうれんそう	こめ サラダあぶら ごまあぶら ワンタンのかわ	610	20.9	21.6				
30	火	パスタポロネーゼ おはなし給食⑤	キャベツとウィンナーのスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ウィナー	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン セロリ マッシュルーム トマト キャベツ	スパゲティ オリーブオイル さとう じゃがいも	600	23.9	21.6				
31	水	ごはん	あつあげのちゅうかみそいため にくだんごときのこのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ミートボール	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ピーマン もやし しめじ えのきたけ	こめ むぎ さとう サラダあぶら でんぱん ごまあぶら	615	22.9	22.7				
★給食で使用する食材の主な予定産地 たまねぎ(北海道) じゃがいも(鹿児島) にんじん(千葉) ねぎ(千葉) こまつな(千葉) もやし(栃木) キャベツ(愛知) だいこん(千葉) ピーマン(茨城) ごぼう(青森) さつまいも(千葉) かぼちゃ(鹿児島) セロリ(愛知) チンゲンサイ(茨城) しめじ(茨城) えのき(長野) エリンギ(長野) にんにく(青森) しょうが(高知) 牛乳(千葉) 米(千葉) 材料の都合により献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。							【給食費について】 連続して5日以上欠席(休日を除く)がわかっており、且つ、保護者からの申し出があった場合、申請後の3日後(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができます。早めに担任までお申し出ください。		今月の平均栄養価	621	22.8	22.1	2.2
							学校給食摂取基準	650	21~32.5	21.6	2.00		



1月24日から30日は
全国学校給食週間

◎1月のメニューについて
 1/16(火)おはなし給食①「ばばあちゃんの やきいもたいかい」〈大学いも〉ばばあちゃんが用意してくれたさつまいもを大学いもにします!
 1/18(木)カミカミメニュー〈ごもくきんぴら〉かみごたえのあるゴボウやコンニャクをたくさん使います!
 1/19(金)おはなし給食②「11ぴきのねことへんなねこ」〈焼きししゃも〉猫たちが川でとった魚を煮たり干したりするシーンにちなんだメニューです。
 1/23(火)おはなし給食③「14ひきのかぼちゃ」〈かぼちゃのクリームシチュー〉14ひきのねずみたちが収穫したかぼちゃをシチューにします!
 1/24(水)おはなし給食④「給食室のいちにち」
 〈チキンカレーライス フロッキーとパプリカのサラダ りんごゼリー〉絵本に登場する給食をマネしたメニューです!
 1/25(木)給食発祥メニュー〈揚げパン〉昭和27年頃に東京都大田区の小学校に勤務していた調理師が学校を欠席した子供に揚げパンをつくり届けたことが始まりと言われています。
 1/26(金)姉妹都市メニュー〈野沢菜ごはん 山賊焼き〉どちらも流山市の姉妹都市である長野県信濃町にちなんだメニューです。長野県の郷土料理である野沢菜漬を使って混ぜご飯を作ります。山賊焼きとは、鶏肉をにんにくしょうゆだれに漬け込み片栗粉をまがして揚げる長野県の郷土料理です。
 1/29(月)給食発祥メニュー〈キムたくチャーハン〉長野県塩尻市の中学校の栄養士が考案した家庭料理「キムたくごはん」が由来のメニューです!
 1/30(火)おはなし給食⑤「ハリーポッターと死の秘宝」〈パスタポロネーゼ〉物語の途中で出てくるポロネーゼを給食でも再現します!

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。



**家族みんなで
かせ予防を!**

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかせの予防対策をしましょう。

**家族で給食について
語り合ってみませんか**

好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるかもしれません。