



日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねに なるもの	からだのしょうしを ととのえるもの	ちから・ねつに なるもの	I類† (kcal)	たんぱく しつ(g)	しじつ (g)	えんぶん (g)
7	火	むぎごはん まつかぜやき こうはくなます ぞうに こうはくゼリー	牛乳 ふたにく とりにく みそ あぶらあげ なたに にぼしこ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ほうれんそう いちご	こめ むぎもち さといも さとう ゼリー	655	25.1	14.4	2.1	
8	水	のうこうぎょかいつけめん やきぎょうざ もやしナムル いよかんゼリー	牛乳 ふたにく とりにく にぼしこ	にんじん たまねぎ にら キャベツ しょうが にんにく もやし きゅうり いよかん	ちゅうかめん こむぎこ さとう ごま ごまあぶら ゼリー	636	29.6	20.2	3.7	
9	木	ごはん あじフライ きんぴらごぼう あぶらあげのみそしる	牛乳 あじ さつまあげ みそ あぶらあげ にぼしこ	ごぼう にんじん いんげん えのき だいこん たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら ごまあぶら	675	26.2	19.8	2.2	
10	金	むぎごはん いかしょうがやき きゅうりのすのもの すきやきふうに ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト いか ふたにく わかめ とうふ	しょうが きゅうり ながねぎ だいこん にんじん しいたけ はくさい しらす	こめ むぎ さとう ごまあぶら	690	29.3	17.7	2.4	
14	火	むぎごはん とりにくのからあげ ならたまいため とうふとしいたけのスープ	牛乳 とりにく ツナ たまご とうふ	しょうが しめじ にら もやし ほうれんそう しいたけ にんじん たけのこ	こめ むぎ こめこ でんぶん あぶら ごまあぶら	654	29.6	21.8	3.0	
15	水	こくとうパン ハッシュドチーズポテト スパゲッティサラダ コンソメスープ プリン	牛乳 チーズ ハム とりにく	にんじん きゅうり キャベツ いんげん	パン こくとう こむぎこ スパゲッティ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	680	20.1	25.7	3.1	
16	木	ごはん ぶりキャベツカツ ひじきのいために とんじる	牛乳 ぶり ふたにく さつまあげ あぶらあげ ひじき みそ にぼしこ	キャベツ にんじん えのき こんにゃく だいこん ごぼう ながねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら	636	23.4	18.7	2.4	
17	金	ポークカレーライス たこてん グリーンサラダ	牛乳 ふたにく たこ	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり ほうれんそう	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも	682	25.2	20.1	2.2	
20	月	ごはん はるまき かいそうサラダ マーボー豆腐	牛乳 ふたにく だいず とうふ みそ わかめ	にんじん きゅうり キャベツ にんにく しょうが たまねぎ コーン たけのこ しいたけ	こめ こむぎこ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	703	23.8	22.7	2.7	
21	火	むぎごはん さばレモンペッパーやき やさいソテー たまごスープ カルシウムウエハース	牛乳 さば ツナ かまぼこ たまご	キャベツ にんじん えのき たけのこ ビーマン レモン たまねぎ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら ウエハース	674	25.1	25.4	2.1	
22	水	にくうどん もちごめつきにくだんご だいがくいも	牛乳 ふたにく とりにく あぶらあげ にぼしこ	ほうれんそう ながねぎ	うどん こむぎこ もちごめ さとう さつまいも あぶら ごま	689	27.2	26.6	2.5	
23	木	ごはん れんこんとえびのよせあげ じゃこあえ わかめスープ レモンカスタードタルト	牛乳 えび ちりめんじゃこ たら かまぼこ わかめ たまご	れんこん キャベツ きゅうり にんじん ながねぎ たけのこ たまねぎ はくさい レモン	こめ ごま こむぎこ あぶら ごまあぶら	676	22.0	18.7	2.8	
24	金	むぎごはん あつやきたまご ブロッコリーのおかかあえ おでん	牛乳 たまご さつまあげ ちくわ こんぶ はんぺん かつおぶし	ブロッコリー コーン にんじん だいこん こんにゃく	こめ むぎ さといも さとう	652	28.1	18.1	3.0	
27	月	ごはん <ちさんちしょうこんだて> とりにくのてりやき ビーナッツあえ さんむやさいのみそしる プルーン	牛乳 とりにく とうふ にぼしこ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい かぶ プルーン	こめ さとう らっかせい	639	29.4	16.8	2.0	
28	火	わかめごはん とうふハンバーグ いかとやさいのマヨいため つみれじる がっこうきゅうしょくしゅうかんフルーツゼリー	牛乳 とうふ いか いわし わかめ にぼしこ	にんじん たまねぎ えだまめ もやし ごぼう しめじ トマト だいこん にんにく ほうれんそう	こめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ ゼリー	656	26.0	19.7	3.3	
29	水	あまなっとうパン ツナサラダコロッケ クリームパンネ ポトフ	牛乳 ツナ チーズ ウインナー あまなっとう	しめじ にんじん キャベツ たまねぎ かぶ	パン こむぎこ パンこ マカロニ あぶら	699	23.0	25.4	2.5	
30	木	ごはん あかうおしろじょうゆやき ごしきあえ ちくぜんに いちごみかんの2しよくゼリー	牛乳 あかうお とりにく かまぼこ さつまあげ	こまつな キャベツ にんじん コーン ごぼう しいたけ たけのこ れんこん いんげん こんにゃく いちご みかん	こめ さといも さとう ごま ごまあぶら ゼリー	665	29.5	13.8	2.1	
31	金	むぎごはん やきメンチカツ ビーマンとしめじのわふういため だいこんのみそしる	牛乳 とりにく さつまあげ ふたにく かつおぶし みそ にぼしこ あぶらあげ	ビーマン しめじ にんじん たまねぎ たけのこ だいこん えのき	こめ むぎ こむぎこ パンこ ごまあぶら	639	25.3	21.1	2.0	

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

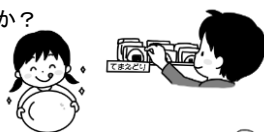
今月の平均栄養素量	666	26.2	20.3	2.5
小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1	14.4	2.0
		~32.5	~21.7	未滿



SDGsとは？

世界ではわたたちが地球でいつまでも暮らしていけるように、2030年まで  
 に行う目標を17個決めました。そのうち、食と最も関わりの大きい目標が  
 「12: つくる責任、使う責任」です。

皆さんが身近にできることは何でしょうか？



1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

日本の給食は、世界から注目されています。

日本の学校給食は明治22年に山形県鶴岡市のお寺で始まりました。

毎日、当たり前のように食べている給食ですが、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

ちさんちしょう  
地産地消

こめ : 南郷・成東地区      にんじん : 睦岡地区  
 もやし : 大網白里市      にら : 蓮沼地区  
 長葱 : 旧成東町      きゅうり : 九十九里町  
 ほうれん草 : 山武市      さつまいも : 睦岡地区  
 学校給食週間の27日に地産地消献立を実施します。

