



日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなさいりょうとはたらき			えいようか		
				ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ちから・ねつになるもの	I摺ギ - (kcal)	たんぱくしつ(g)	しつ(g)
7	水	きつねうどん わふうきんびらつつみやき ひじきとツナのサラダ こうはぐゼリー	○牛乳 あぶらあげ かまぼこ とりにく とうふ ひじき ツナ にぼしこ	しめじ はくさい にんじん ながねぎ ほうれんそう ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ	うどん さとう あぶら ゼリー	485	22.6	18.6	2.2
8	木	ごはん はるまき しおこんぶあえ あつあげのみそしる	○牛乳 ぶたにく かまぼこ こんぶ あつあげ みそ にぼしこ	にんじん もやし こまつな だいこん たまねぎ	ごめ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら はるさめ	558	16.5	24.2	1.4
9	金	むぎごはん まつかぜやき こうはくなます ぞうに	○牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ なると 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 ながねぎ	ごめ むぎ さとう こむぎこ	463	20.7	11.6	1.7
13	火	むぎごはん おさかなハッシュドポテト ごまあえ ぶたにくとだいこんにもの	○牛乳 すりみ ぶたにく さつあげ	もやし にんじん こまつな だいこん こんにゃく たまねぎ グリンピース しょうが	ごめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	480	17.2	16.8	1.5
14	水	ふどうパン ほうれんそうグラタン はなやさいソテー フルーツポンチ	○牛乳 チーズ ベーコン	ほうれんそう にんじん レモン ふどう カリフラワー ブロッコリー しめじ もも パイン みかん	パン マカロニ あぶら さとう ゼリー	544	17.9	17.1	1.6
15	木	ごはん えびとれんこんのよせあげ こまつなのおかかあえ なめこじる	○牛乳 えび たら かつおぶし にぼしこ とうふ わかめ みそ	れんこん こまつな コーン にんじん もやし なめこ だいこん ながねぎ	ごめ パンこ あぶら	441	19.6	12.4	1.6
16	金	むぎごはん とりにくのレモンバジルやき ツナソテー にくだんごスープ	○牛乳 とりにく ツナ	バジル レモン たまねぎ えのき ほうれんそう だけのこ にんじん キャベツ しめじ	ごめ むぎ あぶら	452	22.7	15.4	1.3
19	月	ごはん ハンバーグきのこソースかけ グリーンサラダ はくさいのスープ アセロラゼリー	○牛乳 ぶたにく かまぼこ	えのき しめじ トマト にんじん キャベツ きゅうり こまつな はくさい コーン アセロラ	ごめ さとう ドレッシング じゃがいも ゼリー	503	17.9	16.1	1.5
20	火	むぎごはん マグロカツ ブロッコリーのじゃこあえ やさいスープ	○牛乳 まぐろ じゃこ ベーコン	ブロッコリー にんじん きゅうり はくさい たまねぎ しめじ ピーマン	ごめ むぎ パンこ あぶら さとう	461	18.4	14.4	1.7
21	水	ちゃんぽんめん シューマイ コーンサラダ	○牛乳 ぶたにく えび なると	にんじん しいたけ たまねぎ はくさい ながねぎ コーン キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ ドレッシング	489	22.3	17.2	2.4
22	木	ごはん あつやきたまご ごしきあえ おでん	○牛乳 たまご かまぼこ あげボール はんぺん ちくわ	キャベツ にんじん コーン しらたき だいこん こまつな	ごめ ごま さとう さといも	481	22.2	13.4	2.2
23	金	むぎごはん とりにくのからあげ いそかあえ とうふのみそしる	○牛乳 とうふ ちくわ とうふ のり あぶらあげ みそ にぼしこ	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい しめじ	ごめ むぎ ごめこ あぶら でんぶん	483	23.3	16.5	1.8
26	月	ごはん がっこうきゅうしょくしゅうかん くじらメンチカツ しそひじきあえ けんちんじる きゅうしょくしゅうかんフルーツゼリー	○牛乳 くじら ひじき にぼしこ とうふ	はくさい こまつな だいこん ごぼう たまねぎ にんじん こんにゃく	ごめ パンこ あぶら さといも ゼリー	519	19.4	14.0	1.8
27	火	むぎごはん やきぎょううざ なまあげのマー婆いため わかめのすまじる	○牛乳 ぶたにく わかめ かまぼこ みそ にぼしこ なまあげ	しょうが にんにく コーン にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ながねぎ はくさい	ごめ むぎ こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	489	19.2	15.5	2.1
28	水	しょくパン(いちごジャム) エビカツ スパゲッティサラダ コンソメスープ	○牛乳 えび ハム かまぼこ	いちご にんじん はくさい いんげん きゅうり	パン ジャム じゃがいも パンこ あぶら スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	507	19.0	17.9	2.2
29	木	ごはん とりにくのてりやき わふうサラダ たまごスープ ヨーグルト	○牛乳 とりにく ベーコン たまご ヨーグルト	ほうれんそう キャベツ えのき たまねぎ にんじん こまつな	ごめ さとう ドレッシング でんぶん	505	24.8	15.8	1.4
30	金	ボーカレーライス やさいのふくらよせ ごぼうサラダ いちご	○牛乳 ぶたにく たら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう いんげん コーン きゅうり いちご	ごめ むぎ あぶら じゃがいも ごま ドレッシング	520	18.8	15.8	1.8

※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。

## 1月11日は鏡開き

かがみびら しょうがつ あいだかざ 鏡開きとは、正月の間 飾っておいた鏡餅を神棚から下げる、

けんこう ねが た ぎょうじ 健康を願いながら食べる行事です。

もち ちい はうぢょう はもの しょう 餅を小さくするのに包丁などの刃物を使用するのは、武士の切腹

れんそう えんぎ わる まづち を連想させるため、縁起が悪いとされ、木づちや手でわります。

また、「わる」ではなく、「開く」という縁起の良い言葉が使用されます。



今月の平均栄養素量	492	20.1	16.0	1.7
幼稚園の学校給食摂取基準	490	15.9	10.9	1.5 未満

1月の給食費納入期限は2月2日です。口座振替の方は預金残高をご確認ください。

山武市のホームページに、月の献立表と給食の写真を毎日掲載しています。

レシピも掲載していますので、ご覧ください。

ちさんちしう 地産地消

こめ : 南郷 なるとう ちく	むつかちく
米 : 南郷 成東町	にんじん 瞞岡地区
もやし : 大綱白里市	こまつな さんむし 小松葉: 山武市
ながねぎ : おおあみしらさとし	きゅうり くじゅうくりまち
長葱 : 旧成東町	きやうなるとう まち
だいこん : 大根	きんもし きやうなりまち
大根 : 山武市	がっこうきゅううよくくわかん にち ちさんちしうこんだてじっし

がっこうきゅううよくくわかん にち ちさんちしうこんだてじっし  
学校給食週間の26日に地産地消献立を実施します。

さむじないさん さんぶぐんしないさん しょくさい おおつか  
山武市内産・山武郡市内産の食材を多く使っていきます。