



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	からだのちょうしを ととのえるもの	ちから・ねつに なるもの	1人1日 (kcal)	たんぱく しつ (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)
7	水	きつねうどん わふうきんぴらつつみやき ひじきとツナのサラダ こうはくゼリー	○	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 ふたにく 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	こめ 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 そうじ	○	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	こめ 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のもの	○	牛乳 すりみ ぶたにく さつまあげ	もやし にんじん こまつな だいこん こんにゃく たまねぎ グリーンピース しょうが	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	480	17.2	16.8	1.5
14	水	ぶどうパン 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 ぶどう 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	こめ 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	こめ 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がけ グリーンサラダ はくさいのスープ アセロラゼリー	○	牛乳 ふたにく 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	こめ 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 ビーマン	こめ 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 ふたにく 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	こめ 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 とりにく 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	こめ むぎ こめこ 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	こめ 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 やきぎょうざ なまあげのマーボいため わかめのすましじる	○	牛乳 ふたにく 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 だけのこ ながねぎ はくさい	こめ 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	こめ さとう ドレッシング でんぶん	505	24.8	15.8	1.4
30	金	ボークカレーライス やさいのぶつくらよせ ごぼうサラダ いちご	○	牛乳 ふたにく 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	こめ 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。

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 ~24.5	10.9 ~16.3	1.5 未満

1月11日は鏡開き

かがみ びら しょうがつ あいだかざ かがみもち かみだな さ
鏡開きとは、正月の間 飾っておいた鏡餅を神棚から下げて、

けんこう ねが た りんご ぎょうじ
健康を願いながら食べる行事です。

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

を連想させるため、縁起が悪いとされ、き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。



地産地消

こめ	なんごう なるとう ちく	にんじん	むつおかち ちく
米	南郷・成東地区		睦岡地区
もやし	おおあみしらさとし	こまつな	さんむし
	大網白里市		小松菜:山武市
ながねぎ	きゅうなるとう まち		くじゅうくりまち
長葱	旧 成 東 町		きゅうり:九十九里町
だいこん	さんむし		
大根	山武市		

がっこうきゅうしょくしゅうかん にち ちさんちしょうこんだて 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。
さんむし ないさん さんぶぐんし ないさん しよくざい 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ます。

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。