



# れいわ5ねん1がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう



ぐんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっこう

ひ ようび	こんだてめい		おもなしょくひんめい			E ネルギ kcal	たん ぱく しつ g	し じつ g	
			あ か ち・にく・ほねになる	き いろ かつやちからになる	み どり からだのちょうしをとのえる				
10 か			☆ しぎょうしき ☆						
11 すい	きなこあげパン	ぎゅう にゅう	にくだんごスープ ごぼうサラダ ヨーグルト	きなこ ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく	パン あぶら さとう ドレッシング	もやし いら にんじん たまねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ	605	20.2	28.9
12 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶりのてりやき こうはくなます すましじる <small>やさいわかめぶりかけ</small>	ぎゅうにゅう ぶり とうふ わかめ	ごはん さとう かたくりこ	だいこん にんじん こまつな たけのこ えのきたけ ほししいたけ	564	27.4	18.9
13 きん	ロールパン	ぎゅう にゅう	ビーフシチュー フレンチサラダ りんご	ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにく	パン じゃがいも バター さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	559	17.3	28.4
16 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	サワラのさいきょうやき れんこんのいりに はくさいのみそじる	ぎゅうにゅう サワラ わかめ さつまあげ みそ	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	れんこん にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	564	27.1	15.9
17 か	ごはん	ジョア	ぶたにくのしょうがやき きゅうりのからみごまあえ ほたてとたまごのスープ	ジョア ぶたにく たまご ほたて ツナ	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ きゅうり はくさい にんじん しょうが	564	30.9	13.8
18 すい	まるパン よこぎり	ぎゅう にゅう	コロケ ツナとわかめのサラダ こんさいスープ	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ ツナ	パン あぶら ごまあぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり だいこん にんじん れんこん ごぼう たまねぎ とうもろこし	539	18.4	23.8
19 もく	はつがげんまい ごはん	ぎゅう にゅう	ふゆやさいかレー コールスローサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん じゃがいも さといも あぶら さとう	たまねぎ にんじん りんご だいこん にんにく ごぼう フロccoli キャベツ きゅうり オレンジ	571	17.9	18.5
20 きん	はちみつパン	ぎゅう にゅう	スパゲティナポリタン フルーツゼリーあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ	パン スパゲティ あぶら ごま	にんじん たまねぎ ビーマン みかん パイン もも チンゲンツァイ ねぎ	579	20.8	16.9
23 げつ	むぎごはん	ぎゅう にゅう	はっほうさい ぐんまのしゅうまい 小2中3 はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか ハム ほたて とりにく	ごはん あぶら かたくりこ はるさめ さとう しゅうまいのかわ	キャベツ にんじん にんにく たまねぎ たけのこ しょうが ほししいたけ きくらげ もやし チンゲンツァイ	662	25.9	26.6
24 か	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき そくせきづけ けんちんじる みかん	ぎゅうにゅう とうふ さけ ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	555	27.5	15.7
がっこうきゅうしょくしゅうかん「むかしきゅうしょくこんだて」									
25 すい	まるパン よこぎり	ぎゅう にゅう	ハンバーグケチャップソース フライドポテト やさいスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ とうもろこし	640	23.7	30.7
がっこうきゅうしょくしゅうかん「せかいのりょうり（アメリカ）」									
26 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	あつやきたまご じょうしゅうきんぴら さといものみそじる ぐんまのなつとう	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ なつとう	ごはん あぶら ごまあぶら ごま さといも さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ しめじ ねぎ こんにゃく	620	28.9	20.7
がっこうきゅうしょくしゅうかん「ぐんまけんさんのしょくざいをたべよう」									
27 きん	ココアパン	ぎゅう にゅう	クリームシチュー こまつなサラダ リンゴゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ツナ	パン じゃがいも こむぎこ パター あぶら ゼリー さとう	にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな キャベツ レモン	598	21.4	22.5
がっこうきゅうしょくしゅうかん「ちゅうがくぶ8くみリクエストメニュー」									
30 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	まーぼーどうふ ちゅうかサラダ あんにとどうふ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	ごはん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ あんにんどうふ	ねぎ いら にんじん きゅうり もやし にんにく しょうが	629	23.7	20.2
がっこうきゅうしょくしゅうかん「せかいのりょうり（ちゅうごく）」									
31 か	ひゃくねんこむぎ パックうどん	ぎゅう にゅう	カレーうどんのしる チキンナゲット 小2中3 ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく なると とりにく	うどん かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	606	24.9	28.1

★都合により、献立を変更する場合があります。★今月の給食費の口座引き落としは、1月16日（月）です。 栄養価は上：小学部・下：中学部

## 1月24日～30日は全国学校給食週間です

学校給食は、栄養バランスがよく、子どもたちの心身の発達や健康を支え、食に関する児童をすすめるための教材になっています。また、偏った食生活、肥満傾向など、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化している中で、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。

学校給食週間では、子どもたちや先生だけではなく、地域の人にも、学校給食の意義や役割について理解を深め関心を高めるために、全国でさまざまな行事が行われています。

この機会に家族で給食について考えてみませんか？

