



れいわらねん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			エ ネ ル ギ ー Kcal	たん ぱく し つ g	し つ g	
			あ か ち・にく・ほねになる	み ど り からだのしょうしをととのえる	き い ろ ねつやちからになる				
9 か			☆ しぎょうしき ☆						
10 すい	コッペパン	ぎゅう にゅう	ねぎこんコロッケ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こまつな にんじん なら ねぎ	616	20.9	27.8	
			あおなとコーンのソテー はるさめスープ チョコクリーム	ベーコン	きやべつ たまねぎ もやし どうもろこし しいたけ しょうが こんにやく	パン パンこ あぶら バター チョコクリーム	748	23.8	31.7
11 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	とりのてりやき 【おしょうがつこんだて】	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん みつば だいこん	604	26.4	21.4	
			こうはくなます ななくさじる レモンムース	とうふ なると	はくさい ねぎ しょうが	こめ さとう ムース	729	32.3	24.9
12 きん	ロールパン	ぎゅう にゅう	ビーフシチュー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ブロッコリー にんじん パナナ	613	20.1	29.0	
			はなやさいサラダ バナナ		カリフラワー たまねぎ きやべつ マッシュルーム グリンピース	パン じゃがいも あぶら あぶら なまクリーム バター	795	25.2	35.4
15 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	さわらのさいきょうやき 【いちごのひ】	ぎゅうにゅう さわら	にんじん だいこん ごぼう	650	31.5	20.2	
			じょうしゅうきんぴら けんちんじる いちごゼリー	ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	ねぎ しいたけ こんにやく	こめ さといも ごま あぶら ごまあぶら さとう ゼリー	788	37.7	23.4
16 か	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたにくのしょうがやき	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい	578	30.7	19.7	
			きゅうりのからみごまあえ ほたてとたまごのスープ	たまご ほたて どうふ ツナ	きゅうり ねぎ しょうが	こめ かたくりこ ごま あぶら ごまあぶら さとう	705	37.6	22.7
17 すい	きなこ あげパン	ぎゅう にゅう	チーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	ちんげんさい にんじん	581	20.1	27.5	
			にくだんごスープ とうにゅうプリンタルト	ぶたにく チーズ きなこ	たまねぎ きやべつ きゅうり しいたけ しょうが	パン あぶら さとう タルト	719	24.8	31.8
18 もく	むぎごはん	ぎゅう にゅう	マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく	にら にんじん だいこん	599	25.9	19.7	
			ツナとわかめのサラダ りんご	とうふ ツナ わかめ みそ	きゅうり ねぎ しょうが にんにく りんご	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	727	30.9	23.1
19 きん	はちみつ パン	ぎゅう にゅう	スパゲッティ・ナポリタン	ぎゅうにゅう ぶたにく	ピーマン にんじん トマト	651	24.6	20.3	
			フルーツゼリーあえ コンソメスープ	ベーコン チーズ	きやべつ たまねぎ マッシュルーム みかん もも パイナップル	パン スパゲッティ あぶら ゼリー	807	29.9	23.9
22 げつ	はつがげんま い ごはん	ぎゅう にゅう	ふゆやさいかレー	ぎゅうにゅう とりにく	ブロッコリー にんじん たまねぎ	619	19.9	19.5	
			コールスローサラダ ヨーグルト	ヨーグルト	きやべつ きゅうり だいこん りんご ねぎ しょうが にんにく どうもろこし	こめ はつがげんまい じゃがいも さといも あぶら	742	22.9	22.3
23 か	ごはん	ぎゅう にゅう	あかうおのてりやき	ぎゅうにゅう あかうお	こまつな にんじん いんげん	568	28.9	14.2	
			じゃがいものにつけ かきたまじる	たまご どうふ さつまあげ	たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	701	36.1	16.4
24 すい	ピストレ	ぎゅう にゅう	おっきりこみ 【ぐんまのきょうどりょうり】	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん こまつな だいこん	567	24.4	20.5	
			ぐんまのしゅうまい (小2、中3) ほうれんそうのごまあえ	さつまあげ あぶらあげ わかめ	もやし ねぎ しいたけ	パン うどん さといも しゅうまいのかわ ごま さとう	747	30.8	25.6
25 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき 【さいしょのきゅうしょく】	ぎゅうにゅう さけ	にんじん きやべつ きゅうり	561	27.3	15.9	
			きやべつこんぶあえ とんじる みかん	ぶたにく どうふ こんぶ みそ	だいこん ごぼう ねぎ みかん こんにやく	こめ さといも ごま あぶら	710	37.1	20.4
26 きん	パーカー ハウス	ぎゅう にゅう	ハンバーグケチャップソース 【せかいのりょうり・アメリカ】	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん トマト たまねぎ セロリ	614	23.7	27.4	
			フライドポテト マンハッタンクラムチャウダー	とりにく あさり ベーコン チーズ	きやべつ マッシュルーム にんにく	パン じゃがいも あぶら さとう	752	28.5	33.5
29 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	ピビンパのぐ(にくみそ) 【せかいのりょうり・かんこく】	ぎゅうにゅう ぶたにく	ほうれんそう にんじん なら	585	25.7	20.1	
			ピビンパのぐ(ナムル) キムチチゲ アンニンドウフ	とうふ みそ	もやし はくさい だいこん ぜんまい ねぎ しょうが にんにく	こめ ごま あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう アンニンドウフ	710	31.4	23.4
30 か	ごはん	ぎゅう にゅう	すきやきふうじに 【ぐんまのしょくざいをあじわおう】	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こまつな しゅんぎく にんじん	655	25.9	27.2	
			あつやきたまご ごまぜあえ	やきどうふ たまご	はくさい もやし ねぎ しいたけ しらたき	こめ ごま あぶら さとう	780	30.3	31.7
31 すい	ココアパン	ぎゅう にゅう	にこみちゃんぼん	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちんげんさい にんじん きゅうり	670	31.4	22.8	
			じょうしゅうぼうぎょうざ (小1、中2) だいこんサラダ	いか あさり かまぼこ ツナ	たまねぎ きやべつ だいこん きくらげ しいたけ にんにく しょうが	パン ちゅうかめん ぎょうざのかわ あぶら さとう	779	36.1	25.1
★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15日(月)です。						608	25.5	22.1	
						746	31.0	26.0	



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。