



日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー Kcal たんぱく質
10	水	黒豆ちらし寿司		紅白なます 七草汁 くだもの(スイートスプリング)	たまご 絹とうふ かまぼこ 黒豆 鶏もも肉 油揚げ 飲用牛乳	米 麦 三温糖 白炒りごま 米サラダ油	れんこん 干しかんぴょう 干し椎茸 にんじん さやえんどう だいこん かぶ せり 長ネギ スイートスプリング	723 26.8
11	木	五目旨煮丼		なめこ汁 白玉ぜんざい	うずら卵 小豆 木綿豆腐 生揚げ 豚肉 油揚げ 絹豆腐 白みそ 赤みそ 飲用牛乳	米 麦 米サラダ油 三温糖 白玉粉	白菜 干し椎茸 長ネギ 玉ねぎ なめこ にんじん 生姜 にんにく	879 35.9
12	金	みそキムチ ラーメン		中華野菜炒め くだもの(りんご)	豚肉 鶏肉 白みそ 赤みそ 飲用牛乳	蒸し中華麺 ごま油 白炒りごま オイスターソース 三温糖	白菜 白菜キムチ もやし 長ネギ にんじん キャベツ 生姜 にんにく りんご	714 26.0
15	月	ゆかりちりめん ごはん		みそ煮込みおでん ひじき和え くだもの(みかん)	うずら卵 焼きちくわ 生揚げ つみれ ひじき ちりめんじゃこ 赤みそ 飲用牛乳	米 麦 白炒りごま ちくわ麩 こんにゃく 三温糖 ごま油	だいこん 白菜 小松菜 にんじん ゆかり粉 みかん	812 32.9
16	火	チリコンカン ドック		コールスローサラダ サーモンチャウダー くだもの(はるか)	サケ 調理用牛乳 生クリーム 大豆 金時豆 飲用牛乳	コッペパン 小麦粉 三温糖 バター サラダ油 じゃがいも	キャベツ にんじん コーン ピーマン セロリ 玉ねぎ にんじん トマト 生姜 マッシュルーム はるか(柑橘類)	846 35.5
17	水	アルファ化米 (備蓄米)	緑茶	鶏肉のから揚げ 浅漬け けんちん汁	鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ	米(アルファ化米) 揚げ油 てんぷん ごま油 こんにゃく	かぶ 白菜 きゅうり 生姜 だいこん ごぼう にんにく 長ネギ にんにく 緑茶	745 26.1
18	木	きのこの和風 スパゲッティ		カラフルサラダ アップルクーヘン	調理用牛乳 ベーコン 鶏肉 飲用牛乳	スパゲッティ バター 三温糖 オリーブ油 サラダ油 小麦粉	ひらたけ しめじ えのきだけ 玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ りんご きゅうり コーン	834 29.5
19	金	ごはん 海苔しらす		鯖のねぎみそ焼き きんぴられんこん 芋の子汁	さわら 豚もも肉 焼き海苔 しらす干し 鶏もも肉 絹豆腐 油揚げ みそ 飲用牛乳	米 三温糖 サラダ油 ごま油 糸こんにゃく 白炒りごま さといも	れんこん ごぼう さやいんげん 長ネギ にんじん だいこん	808 37.9
22	月	チャーハン		焼売 にら玉スープ	たまご 豚ひき肉 絞豆腐 なると 鶏もも肉 絹豆腐	米 麦 白炒りごま ごま油 焼売の皮	たけのこ 干し椎茸 小松菜 にんじん 長ネギ 生姜 にら 青梗菜 コーン 冷凍えだまめ	725 29.4
23	火	きな粉トースト		白菜のスープ煮 りんごのサラダ	きな粉 豚もも肉 フランク 飲用牛乳	食パン マーガリン 三温糖 サラダ油 じゃがいも	白菜 しめじ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	786 29.4
24	水	深川めし	東京牛乳	むろあじメンチカツ 糸寒天のサラダ 小松菜のみそ汁	あさり むろあじメンチ 油揚げ ちりめんじゃこ わかめ 糸寒天 木綿豆腐 飲用牛乳	米 麦 三温糖 サラダ油 生パン粉 乾燥パン粉 揚げ油 小麦粉 ごま油	玉ねぎ キャベツ 生姜 だいこん きゅうり 小松菜 えのきだけ 長ネギ にんにく	839 38.7
25	木	ソフト麺		ミートソース(ソフト麺用) ほうれん草のサラダ くだもの(りんご)	粉チーズ 豚ひき肉 飲用牛乳	ソフト麺 小麦粉 三温糖 サラダ油	玉ねぎ マッシュルーム セロリ ほうれん草 にんじん 生姜 トマト キャベツ コーン にんにく りんご	773 28.4
26	金	わかめごはん (おにぎり)		鮭の塩焼き お浸し 豚汁	さけ 豚肉 わかめ おかか 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白み 飲用牛乳	米 麦 白炒りごま さといも こんにゃく	白菜 小松菜 にんじん ごぼう だいこん 長ネギ	786 39.3
29	月	コッペパン		手作りいちごジャム 冬野菜のスープ煮 ピーズサラダ	ベーコン 豚肉 ひよこまめ 金時豆 れんず豆 飲用牛乳	コッペパン 三温糖 サラダ油 オリーブ油 じゃがいも	いちご レモン汁 小松菜 白菜 セロリ だいこん 玉ねぎ れんこん キャベツ きゅうり	725 29.9
30	火	麦入りごはん おからふりかけ		くじらの竜田揚げ 磯和え 田舎汁	くじら肉 おから 生揚げ ちりめんじゃこ 焼き海苔 おかか ひじき みそ 飲用牛乳	米 麦 白炒りごま 三温糖 揚げ油 ごま油 こんにゃく	小松菜 えのきだけ もやし だいこん ごぼう にんじん 生姜 にんにく	765 35.8
31	水	大豆とひじきの 混ぜごはん		ししゃものフライ たこの酢の物 せんべい汁	子持ちししゃも(魚卵) たこ 鶏肉 ひじき 大豆 豚ひき肉 わかめ 飲用牛乳	米 麦 白炒りごま ごま油 小麦粉 揚げ油 乾燥パン粉 三温糖 南部せんべい サラダ油	キャベツ にんじん だいこん しめじ 長ネギ きゅうり	858 37.5

< 1月の献立より >

10日(水)

3学期初めの給食の日です。お正月料理にちなんだ献立を取り入れます。

17日(水)

防災にちなんだ献立で、備蓄米である「アルファ化米」を提供します。

実際に備蓄米を食べてみて、防災についての意識を高めるきっかけにできればと思います。

1月24日より1月30日は、『学校給食週間』です。

昭和21年12月24日から学校給食が始まりました。学校が冬休みにあたるので、一か月遅れの1月24日が学校給食の記念日となりました。

昭和の時代に給食で提供されていた献立を取り入れる予定です。

ソフト麺やコッペパン、クジラ肉などの昔懐かしいメニューが登場します。

また、深川めしなどの東京都の郷土料理や、ムロアジなど東京都の食材を使用する予定です。

31日(水) せんべい汁

青森県の郷土料理で、南部せんべいを入れる汁物です。