

日	曜日	献立名	熱量 カロリー		食 品 名		
			小学校	中学校	赤色の食品 主に血液や筋肉・骨格となるもの	黄色の食品 主にエネルギーのもとになるもの	緑色の食品 主にからだの調子をととのえるもの
8	金	ごはん、ぎゅうにゅう とりにく、のりやき なます、ななくさじ	650	777	ぎゅうにゅう とりにく、しおこんぶ いとこまぼこ、あぶらあげ	ごはん	だいこん、にんじん、かぶ、はくさい、しめじ
12	火	パン、ぎゅうにゅう ぶたにくのブラウンシチュー ブロッコリーとひじきのゆず サラダ	648	752	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	パン、じゃがいも、こめあぶら ブラウンシチュールウ ゆずかつおドレッシング	にんじん、たまねぎ、しめじ マッシュルーム、グリーンピース ブロッコリー、コーン
13	水	ごはん、ぎゅうにゅう マーボーだいこん はるさめのうめサラダ	626	746	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ あつあげ、ひらてん あかみそ、ささみ	ごはん かたくりこ はるさめ	にんじん、たまねぎ、だいこん おろししょうが、おろしにんにく きゅうり、もやし、ねりうめ
14	木	パン、ぎゅうにゅう ジビエキーマカレー フルーツあえ	717	842	ぎゅうにゅう いのししミンチ ぶたミンチ	パン、じゃがいも カレールウ、こめあぶら オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、グリーンピース おろしにんにく、おろししょうが みかん、もも、パイナップル
15	金	ごはん、ぎゅうにゅう おこのみやき、そえやさい けのじ	629	750	ぎゅうにゅう こうやどうふ、あぶらあげ みそ	ごはん おこのみやき、クッキングたれ わふうごまドレッシング	ブロッコリー、コーン、だいこん にんじん、ごぼう こんにゃく、ほししいたけ
18	月	ごはん、ぎゅうにゅう おでん かわりおひたし	601	714	ぎゅうにゅう ぶたにく、ひらてん、ちくわ あつあげ、ひじき	ごはん	だいこん、にんじん、こんにゃく ほうれんそう、キャベツ、えのき
19	火	パン、ぎゅうにゅう とりとかぶのスープ ツナサラダ、みかんゼリー	688	804	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ ツナ	パン、みかんゼリー たまごをつかっていないマヨネーズ	かぶ、キャベツ、たまねぎ にんじん、しめじ、コーン ブロッコリー
20	水	カレーライス、ぎゅうにゅう ふくじんづけ あおじそサラダ	670	803	ぎゅうにゅう とりにく かいそうミックス、ささみ	ごはん、じゃがいも こめあぶら、カレールウ あおじそドレッシング	にんじん、たまねぎ、グリーンピース ふくじんづけ、こまつな キャベツ
21	木	パン、ぎゅうにゅう にくだんごのケチャップに グリーンサラダ	675	787	ぎゅうにゅう にくだんご、だいち わかめ	パン じゃがいも オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、しめじ ブロッコリー、キャベツ、きゅうり
22	金	わかめごはん、ぎゅうにゅう がめに、ほうれんそうとツ ナのあえもの	621	740	ぎゅうにゅう わかめ、とりにく、あつあげ ツナ、かつおぶし	ごはん さといも	にんじん、れんこん、こんにゃく ほししいたけ、いんげん ほうれんそう、キャベツ
25	月	タコライス ぎゅうにゅう もずくスープ	673	807	ぎゅうにゅう ぶたミンチ、もずく いとこまぼこ、とうふ	ごはん	たまねぎ、ピーマン、キャベツ おろしにんにく、にんじん はくさい、えのき
26	火	パン、ぎゅうにゅう タイピーエン きりぼしだいこんのサラダ	622	718	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ささみ	パン はるさめ、ごまあぶら パンパンジードレッシング	にんじん、たまねぎ、はくさい もやし、ねぎ、きりぼしだいこん きゅうり、キャベツ
27	水	ごはん、ぎゅうにゅう けんさんサバのこうみあげ ポイルキャベツ あつたかふるさとじる	740	894	ぎゅうにゅう さば とりにく、あつあげ	ごはん こむぎこ、かたくりこ こめあぶら、さといも	おろししょうが、おろしにんにく ねぎ、キャベツ、にんじん だいこん、はくさい、ごぼう ほししいたけ
28	木	パン、ぎゅうにゅう サーモンボールのとうにゅう に、コーンサラダ	641	743	ぎゅうにゅう サーモンボール、ツナ とうにゅう、みそ	パン じゃがいも イタリアンドレッシング	にんじん、かぶ、ブロッコリー たまねぎ、キャベツ、コーン
29	金	セルフキムタクごはん ぎゅうにゅう おひたし、きのこじる	621	740	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、いとこまぼこ	ごはん ごまあぶら	たまねぎ、はくさいキムチ、つぼ づけ、ながねぎ、にんじん、キャ ベツ、ほうれんそう、えのき、しめ じ、ねぎ、ほししいたけ

※材料の都合により、献立を一部変更する場合がありますのでご了承下さい

セルフキムタクごはんは、キムチとたくあんとお野菜の混ぜ
ご飯です。自分で具材をお皿の上で混ぜて食べてください。



1月給食だより



あけましておめでとうございます



楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。
新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちん
と手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないこ
とが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。
さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太り
やすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、
“正月太り”を解消しましょう。

食べ過ぎを防ぐコツ

