



にち 日 (曜)	しゅ 主 食 添え物	お か ず	つかわれているしよくひんと そのほか						ひとくちメモ	
			あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるもの	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるもとなるもの	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるもの	ちようみりよう 調味料 その他				
9 (金)	むぎ ごはん	ハヤシライス ほうれんそうとベーコンのソテー ヨーグルト	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ コーン マッシュルーム	こめ むぎ じゃがいも	オリーブ ゆ なたねあぶら ハヤシルウ	ワイン 酢 ブイオン しお ケチャップ デミグラス ウスターソース しょうゆ	<div>【献立のねらい】 今月は、伝統食や防災食を取 り入れています。また、1月24 日から30日は、全国学校給食 週間です。郷土料理や世界の 料理、人気の献立を取り入れて います。</div> <div>毎月19日は 食育の日</div> <div>給食では毎月19日に、 地域の産物について紹介 しています。今月はみやこ町 でとれた「白菜」です。 冬によく食べる鍋物に欠 かせない白菜は、寒くなるほ ど甘みが増しておいしくな ります。カリウム、ビタミン C、食物繊維が豊富な冬を 代表する野菜です。</div> <div>全国学校給食週間</div> <div>給食は、まだ日本が貧しかっ た明治22年山形県鶴岡市の小 学校で、弁当を持ってくるのが できない子どもたちのために簡 単な食事を提供したのがはじま りです。今では、日本の学校給 食は世界から健康的な食事とし て注目されています。</div> <div>リクエスト献立</div> <div>小学校6年生と中学校3年 生の卒業前の思い出になる ようにリクエスト給食のア ンケートを実施しました。2 ～3月に登場するので楽し みに待っていてください。</div> <div>今月の地場産物予定</div> <div>荏田町 米 米みそ みやこ町または行橋市 ねぎ 白菜 春菊 根菜ねぎ 菜花 小松菜 ほうれん草 はちみつ 上毛町 木耳</div>
13 (火)	チーズ パン	トマトオムレツ やさいのごまいため ポークビーンズ	たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ コーン キャベツ しめじ	パン さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま オリーブ ゆ	しょうゆ しお しょうゆ ワイン 酢 ブイオン コンソメ ケチャップ デミグラス	
14 (水)	ごはん	いわしのみぞれに いためなます なばなととびうおだんごのすましじる いっしょくのりつくだに	いわし どうふ あぶらあげ とびうお	ぎゅうにゅう のりつくだに	にんじん なばな	だいこん えのきたけ しいたけ しょうが	こめ さとう	なたねあぶら ごま	しお す しょうゆ こんぶだし かつおだし	
15 (木)	むぎ ごはん	ぶりフライ くきわかめのいために みだくさんみそする	ぶり てんぷら あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう しめじ だいこん はくさい	こめ むぎ さとう	なたねあぶら ごま	さけ しょうゆ とうからし いりこだし	
16 (金)	きゅうきゅう 救 給 カレー	【17日:防災とボランティアの日】 かしわうどん きんぴらごぼう みかん	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく ごぼう みかん	こめ うどん さとう	なたねあぶら ごま	しお かん-こ さけ しょうゆ かつおだし こんぶだし	
19 (月)	しよく パン いちごジャム	【食育の日:はくさい】 ふゆやさいのシチュー ツナとごぼうのソテー	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ はくさい ごぼう	パン さとう じゃがいも コンスタチ ジャム(さとう)	オリーブ ゆ ごま なまクリーム ごまドレッシング	ワイン 酢 ブイオン しお しょうゆ す しょうゆ	
20 (火)	ごはん	さんまのゆずみそに たかなのあぶらいため だいこんのピリからに	さんま みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん たかなづけ	しょうが にんにく だいこん ねぶかねぎ ゆず	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ しお とうばんじゃん こんぶだし	
21 (水)	むぎ ごはん	さといもコロケ れんこんのきんぴら もずくじる	てんぷら どうふ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ	こんにゃく れんこん えのきたけ たまねぎ	こめ むぎ さといも さとう	なたねあぶら ごま	しょうゆ みりん しお こんぶだし かつおだし	
22 (木)	ごはん	ねぎいりあつやきたまご きりぼしだいこんのいために ぶたじる	たまご どうふ あぶらあげ ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん しいたけ こんにゃく だいこん はくさい しょうが	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	しょうゆ さけ いりこだし	
23 (金)	むぎ ごはん	チャプチェ わかめスープ とうにゅうパンナコッタ	ぶたにく どうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく もやし きくらげ	こめ むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	しょうゆ しお しょうゆ 酢 ブイオン ちゅうかスープ	
🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 1月24日～30日は全国学校給食週間 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷										
26 (月)	よこわり まるパン	【アメリカの料理】 てりやきチキンパティ キャベツとコーンのサラダ クラムチャウダー たくじょうサザン アイランド レッシング	とりにく あさり	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも コンスタチ	バター なまクリーム ドレッシング	ワイン しょうゆ 酢 ブイオン コンソメ しお	<div>リクエスト献立</div> <div>小学校6年生と中学校3年 生の卒業前の思い出になる ようにリクエスト給食のア ンケートを実施しました。2 ～3月に登場するので楽し みに待っていてください。</div> <div>今月の地場産物予定</div> <div>荏田町 米 米みそ みやこ町または行橋市 ねぎ 白菜 春菊 根菜ねぎ 菜花 小松菜 ほうれん草 はちみつ 上毛町 木耳</div>
27 (火)	ごはん	【福岡県の料理】 さばのしょうがに ごぼうみそ みずたき	さば どうふ こめみそ とりにく	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん しゅんぎく	ごぼう えのきたけ しいたけ はくさい しょうが ねぶかねぎ かぼす	こめ さとう	なたねあぶら ごま	みりん さけ しょうゆ 酢 ブイオン しお こんぶだし	
28 (水)	むぎ ごはん	【人気の給食】 チキンカレー はるさめともやしのソテー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく りんご もやし	こめ こむぎこ むぎ はちみつ じゃがいも はるさめ	オリーブ ゆ なたねあぶら	ワイン かん-こ しお しょうゆ 酢 ブイオン しょうゆ ウスターソース ケチャップ	
29 (木)	むぎ ごはん	【京都府の料理】 みそだれおでん ひじきとだいずのいために いっしょくこぎかな	あかだしみそ こめみそ とりにく ちくわ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき こいわし	にんじん	しょうが にんにく りんご こんにゃく だいこん えだまめ	こめ むぎ さとう さといも	なたねあぶら ごま	みりん さけ しお しょうゆ こんぶだし かつおだし	
30 (金)	むぎ ごはん	【地場産物たっぷり料理】 いわしかりかりフライ こまつなのびたし じゃがいものみそする	あぶらあげ いわし かつおぶし あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	しょうゆ みりん いりこだし	
1月分平均栄養価 栄養基準値			エネルギー		604kcal 650kcal	たんぱく質 エネルギー比	14.3% 13～20%	脂質 エネルギー比	29.8% 20～30%	

ぎゅうにゅうは毎日つきます。

*天候の影響等、仕入れ状況により使用食材が変更になる場合があります。

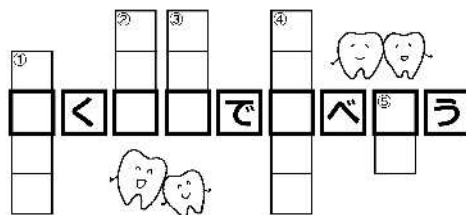
「1月17日は防災とボランティアの日」

1995年1月17日の阪神・淡路大震災をきっかけに制定されました。日頃から防災への備えを確認し、災害時のボランティア活動や防災活動への認識を深めましょう。16日の給食に「救給カレー」が登場します。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 金曜日の次は？
- ② おなかの反対側。
- ③ 手で皮をむいて食べる果物。
- ④ まさかりかついで鯉にまたがる力持ち。
- ⑤ 暗くなってきたよ。