



1がつ よていこんだてひょう



にち 日 (曜)	しゅ 主食 きのもの 添え物	おかず	つかわれているしょくひんと そのはたらき						ひとくちメモ
			あかのしょくひん おもにからだをつくる もとになるもの	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを ととのえるもとになるもの	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるもの	ちょうみりょう 調味料 た その他			
9 (金)	むぎ ごはん	ハヤシライス ほうれんそとベーコンのソテー ¹ 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 ほうれんそと	たまねぎ コーン マッシュルーム	こめ むぎ じゃかいも	リーブ ゆ なたねあぶら ハヤシルウ	ワイン キング イン しお ケチャップ デミ グラソース ウスターソース こしょう ショウゆ
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 だいす	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 じゃかいも	ごまあぶら ごま リーブ ゆ	ワイン キング イン コンソメ ケチャップ デミ グラソース
14 (水)	ごはん	いわしのみぞれに いためなます なばなどとびうおだんごのすまじる いっしょのりつくだに	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 しめたけ 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 みだくさんみそしる	ぶり てんぱら 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 とうがらし 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】 ² 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 カレー さけ しょうゆ かつおだし こんぶだし
19 (月)	しょく パン いちごジャム	【食育の日:はくさい】 ³ 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 じゃかいも コンスタチ ジャム(さとう)	リーブ ゆ ごま なまクリーム ごまドレッシング	ワイン キング イン しお こしよう 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 しらすぼし	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 でんぶん	ごまあぶら ごま	しお さけ しお とうばんじやん こんぶだし
21 (水)	むぎ ごはん	さといもコロッケ れんこんのきんぴら もずくじる	てんぱら どうふ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ	こんにゃく 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	しお 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 しめたけ こんにゃく だいこん はくさい しょうが	こめ さとう じゃかいも	なたねあぶら	しお さけ いりこだし
23 (金)	むぎ ごはん	チャプチエ わかめスープ どうにゅうパンナコッタ	ぶたにく どうふ どうにゅう	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	しお こしよう キング イン 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 じゃかいも コンスタチ	バター なまクリーム ドレッシング	ワイン こしよう キング イン コンソメ しお
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 しらすぼし	にんじん しゅんぎく	ごぼう えのきたけ しめたけ 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 キング イン 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 むぎ はちみつ じゃかいも はるさめ	リーブ ゆ なたねあぶら ごま	ワイン カレー しお こしよう キング イン しょうゆ ウスターソース ケチャップ
29 (木)	むぎ ごはん	【京都郡の料理】 みそだれおでん ひじきとだいすのいために いっしょこざかな	あかだしみそ こめみそ とりにく ちくわ だいす 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】 ⁴ いわしカリカリフライ こまつなのにびたし じゃがいものみそしる	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 じゃかいも	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

エネルギー

604kcal

たんぱく質
エネルギー比

14.3%

脂質

29.8%

栄養基準値

エネルギー

650kcal

エネルギー比

13~20%

エネルギー比

20~30%

ぎゅうにゅうは毎日つきます。

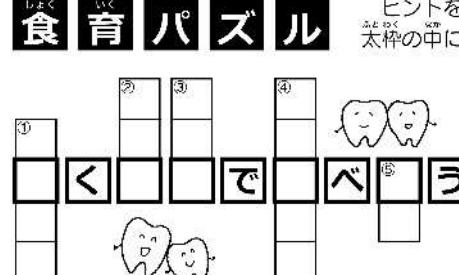
*天候の影響等、仕入れ状況により使用食材が変更になる場合があります。

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 まさかりがついで熊にまたがる力持ち。
- ⑤ 暗くなってきたよ。