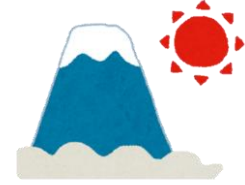




今月の給食目標

献立について知ろう



日/曜	献立		水				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	コメント
	牛乳	主食	あか	きいろ	みどり	その他		
8 木		ハッシュドポーク はくさいスープ ♡♡チョコモッチー	ふたにく とうりゅう きゅうにゅう	ごはん ほういまい ごぼろ じゃがいも チョコチップ あすら	トマトソース じんじん たまねぎ じんじん ※きゅう	とりから ころしゅう とうりゅう あかワイン しお ロリエ フスターソース ココア トマトチップ しょうゆ ペーキングパウダー	667 18.7	1/13(水) 【献立】 1月11日(日)の献立と合わせて、この日は白玉雑煮を食卓に出します。雑煮で、お正月に飾っていた「鏡餅」を割って食べます。雑煮は、雑煮という特殊の正月中の厄除けになっています。そしてお正月の1年の厄除けを願って、漬物という風習があります。今回は白玉を雑煮に入れます。お正月は雑煮を食べていただきます。楽しみにしてください。
9 金		セサミトースト ♡ホワイトシチュー ビーンズサラダ	とりにく あおだいす ひよこまめ きゅうにゅう なまクリーム	しよくパン ごま はちみつ ごぼろ しめじ さとう あすら マーガリン	パセリ じんじん たまねぎ ※きゅう きゅうり	ロリエ ころしゅう とうりから しお しょうゆ す ようがらし しちみつがらし	655 24.0	お正月は雑煮を食べます。雑煮は、雑煮という特殊の正月中の厄除けになっています。そしてお正月の1年の厄除けを願って、漬物という風習があります。今回は白玉を雑煮に入れます。お正月は雑煮を食べていただきます。楽しみにしてください。
13 火		ざっくごはん さけのみそつけやき こうはくくまます しらたまそうに	さけ あまみそ とりにく なると きゅうにゅう	ごはん なななく もちめ さとう さといも しらたま	じんじん だいじん ぬぼ にまぶ	みりん しお さけ す しょうゆ	619 25.0	お正月は雑煮を食べます。雑煮は、雑煮という特殊の正月中の厄除けになっています。そしてお正月の1年の厄除けを願って、漬物という風習があります。今回は白玉を雑煮に入れます。お正月は雑煮を食べていただきます。楽しみにしてください。
14 水		ピビンバ わかめスープ ♡いよかん	たまご ふたにく とりにく とうりゅう きゅうにゅう わかめ	ごはん ほういまい ごぼろ さとう あすら ごまあすら	じんじん とうりゅう たけのこ にまぶ せやし しょうが いよかん ぬぼ	さけ しょうゆ みりん ころしゅう しお	558 22.4	お正月は雑煮を食べます。雑煮は、雑煮という特殊の正月中の厄除けになっています。そしてお正月の1年の厄除けを願って、漬物という風習があります。今回は白玉を雑煮に入れます。お正月は雑煮を食べていただきます。楽しみにしてください。
15 木		たまごとうどん ツナひじきサラダ ♡おしろこ	たまご あすらあげ ふたにく ちりゅう ツナ とうりゅう ぬぼ きゅうにゅう	うどん さとう しらたま あすら ごまあすら	じんじん だいじん ぬぼ ほししいたけ とうりゅう きゅうり ※きゅう	さけ しょうゆ みりん しお	560 26.2	1/15(木) 【献立】 1月15日(日)を「大正月」というのに合わせて、1月15日を「お正月」と呼びます。大正月は年神様やご先祖様を迎える行事ですが、小正月は雑煮を食卓に出す行事が多いのが特徴です。小正月にはお正月を食べる風習があります。そのため、小豆をつかたおしるこを出します。小豆をよく煮てから手作りします。楽しみにしてください。
16 金		キャロットライスホワイトソースがけ ミネストローネ ♡りんごゼリー	えび とりにく とうりゅう なると きゅうにゅう かんてん	ごはん ほういまい ごぼろ さとう あすら バター	えのきだけ パセリ マッシュルーム じんじん たまねぎ とうりゅう りんごジュース	しお ころしゅう とりから とうりゅう しらゆいん ロリエ トマトピューレ オリーブオイル ナツメグ	631 19.0	お正月は雑煮を食べます。雑煮は、雑煮という特殊の正月中の厄除けになっています。そしてお正月の1年の厄除けを願って、漬物という風習があります。今回は白玉を雑煮に入れます。お正月は雑煮を食べていただきます。楽しみにしてください。
19 月		そぼろいりさつまいもごはん さわかきのからあげ ごもくきんひら みそしる	※きゅう とりにく のりぬぼ さつまあげ りんご あすらあげ とうりゅう きゅうにゅう わかめ	ごはん ほういまい さつまいも さとう でんふん こめ あすら ごまあすら	しょうが とうりゅう じんじん さいのうがし とうりゅう たまねぎ ※きゅう	しょうゆ さけ	587 22.4	お正月は雑煮を食べます。雑煮は、雑煮という特殊の正月中の厄除けになっています。そしてお正月の1年の厄除けを願って、漬物という風習があります。今回は白玉を雑煮に入れます。お正月は雑煮を食べていただきます。楽しみにしてください。
20 火		★6-1 オリジナルカレー★ ★しんじだいのあっさりカレーメン★ ♡てっつこサラダ ♡さつまいもごまだんご	ふたにく きゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	ちゅうがゆめん さとう でんふん ごま さつまいも しらたま あすら ごまあすら	※きゅう じんじん たまねぎ ぬぼ きゅうり だいじん	しょうゆ しお カレー こ	590 22.7	お正月は雑煮を食べます。雑煮は、雑煮という特殊の正月中の厄除けになっています。そしてお正月の1年の厄除けを願って、漬物という風習があります。今回は白玉を雑煮に入れます。お正月は雑煮を食べていただきます。楽しみにしてください。
21 水		ちゅうかふうたきごみごはん にくだんごもちごめむし まめもやしちゅうかサラダ あおなととうりゅうのスープ	ふたにく とうりゅう きゅうにゅう	ごはん ほういまい さとう でんふん もちめ あすら ごまあすら	ほししいたけ じんじん たけのこ さいのうがし たまねぎ じんじん しょうが きゅうり だいじん ぬぼ にまぶ ※きゅう	さけ しょうゆ しお ころしゅう す ラー油	562 22.6	1/27(水) 【シクメルリ】 この日は初めてシクメルリを出します。シクメルリはジョージアの伝統的な家庭料理です。鶏肉をにんにくとクリームソースで煮込んだ料理で、「にんにくを世界一おいしく食べる調理法」ともいわれています。各園が学校でもたっぷりのにんにくで下味をつけて、鶏肉を手作りのホワイトソースを煮込んで、チーズで仕上げました。さつまいもも入るので、ボリュームたっぷりです。楽しみにしてください。
22 木		ごはん タラのごまみそやき ピリからこんにくやく ♡にくじゃが	22 みそ ふたにく きゅうにゅう	ごはん ほういまい ごぼろ さとう じゃがいも ごまあすら	さいのうがし じんじん ごぼろ しらたま たまねぎ	しょうゆ みりん さけ しちみつがらし	618 29.2	お正月は雑煮を食べます。雑煮は、雑煮という特殊の正月中の厄除けになっています。そしてお正月の1年の厄除けを願って、漬物という風習があります。今回は白玉を雑煮に入れます。お正月は雑煮を食べていただきます。楽しみにしてください。
23 金		チャーハン ♡あおのりポテト サンラータン	たまご ふたにく とうりゅう きゅうにゅう あおのり	ごはん ほういまい じゃがいも あすら ごまあすら	ぬぼ じんじん たまねぎ えのきだけ せやし たけのこ パンクンサイ	さけ しょうゆ ころしゅう しお す とりから とうりゅう ラー油	564 18.4	お正月は雑煮を食べます。雑煮は、雑煮という特殊の正月中の厄除けになっています。そしてお正月の1年の厄除けを願って、漬物という風習があります。今回は白玉を雑煮に入れます。お正月は雑煮を食べていただきます。楽しみにしてください。
26 月		わきごはん くらのたつたあげ あおなとツナのあえもの ちゃんこじる	くしらにく ツナ とりにく とうりゅう きゅうにゅう	おしおぎ ごはん ほういまい もちめ でんふん さとう あすら	しょうが じんじん きゅうり じんじん たまねぎ とうりゅう ※きゅう ぬぼ たら だいじん ぬぼ	しょうゆ さけ す ころしゅう しお とりから	598 27.6	お正月は雑煮を食べます。雑煮は、雑煮という特殊の正月中の厄除けになっています。そしてお正月の1年の厄除けを願って、漬物という風習があります。今回は白玉を雑煮に入れます。お正月は雑煮を食べていただきます。楽しみにしてください。
27 火		♡まっちゃあげパン シクメルリ ゆてやさいにんじんドレッシング	うぐいすきんご とりにく とうりゅう	コッペパン グラニューとう ごぼろ さつまいも さとう あすら オリーブオイル	じんじん たまねぎ パセリ じんじん きゅうり せやし ※きゅう	まっちゃ しお ロリエ とうりゅう しらゆいん コリアンダー	656 21.8	1/26(月)～1/30(金) 【学校給食週間】 この期間は学校給食週間です。各園が学校では、皆から給食に出しているメニューや人気メニュー、おまかせメニューを使ったメニューをご用意しています。和食の回数が増えましたがおいしく食べられるように工夫しましたので、楽しみにしてください。
28 水		なみし えびたまあますあんかけ ♡キャベツのおひたし まめとんじる	ふたにく たまご えび みそ とうりゅう きゅうにゅう	ごはん ほういまい さとう さつまいも じゃがいも あすら ごまあすら	とうりゅう じんじん たけのこ ぬぼ ※きゅう ぬぼ	しょうゆ しお さけ す ころしゅう	627 31.3	お正月は雑煮を食べます。雑煮は、雑煮という特殊の正月中の厄除けになっています。そしてお正月の1年の厄除けを願って、漬物という風習があります。今回は白玉を雑煮に入れます。お正月は雑煮を食べていただきます。楽しみにしてください。
29 木		スパゲティミートソース(ソフトめん) パリパリサラダ ♡みかん	ふたにく みそ ※きゅう きゅうにゅう	ソフトめん さとう ワナワナのかわ じゃがいも あすら	たまねぎ とうりゅう マッシュルーム しょうが じんじん きゅうり じんじん ※きゅう あすら	あかワイン ころしゅう しお ナツメグ フスターソース クロップ マッシュルーム トマトチップ しょうがらし しょうゆ	572 21.5	お正月は雑煮を食べます。雑煮は、雑煮という特殊の正月中の厄除けになっています。そしてお正月の1年の厄除けを願って、漬物という風習があります。今回は白玉を雑煮に入れます。お正月は雑煮を食べていただきます。楽しみにしてください。
30 金		ごはん のりのつくだに さわかきのからあげ もやしのあますに とうきょうやさしいのみそしる	のり さわかき みそ あすらあげ きゅうにゅう	ごはん ほういまい さとう みずあめ でんふん こめ じゃがいも あすら ごまあすら	しょうが きゅうり じんじん せやし ぬぼ ※きゅう ぬぼ	しょうゆ みりん さけ す	603 26.8	お正月は雑煮を食べます。雑煮は、雑煮という特殊の正月中の厄除けになっています。そしてお正月の1年の厄除けを願って、漬物という風習があります。今回は白玉を雑煮に入れます。お正月は雑煮を食べていただきます。楽しみにしてください。

・エネルギーとたんぱく質は、3・4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1をそれぞれ3・4年生の栄養価にかけて見てください。  
 ・献立は、行事や食材、今後の状況次第で変更する場合があります。ご了承ください。  
 ・♡はデザート、♡はリクエスト給食です。・旬の食材は、太字・斜体・下線 で表しています。

