

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	かや体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
9	水	ごはん	●ななくさすいとん ●ちぐさやき ●はくさいとこまつなのおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ しらたまこ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく かつおぶし たまご ひじき ほたてかいばしら	だいこん かぶ かぶは ねぎ にんじん かんそうななくさ しいたけ もやし はくさい こまつな	631	26.4
10	木	ミニせわり コッペパン	●トマトとたまごのスープ ●ソースやきそば ヨーグルト	ぎゅうにゅう	パン でんぷん ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ぶたにく いか あおのり ヨーグルト	トマト きくらげ はくさい たまねぎ ほうれんそう ねぎ しょうが にんじん キャベツ しいたけ たけのこ もやし	609	27.7
11	金	●まいたけごはん	なめこのみそしる ぶりのてりやき ●ほうれんそうのおひたし(かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ ぶり かつおぶし	まいたけ にんじん なめこ たまねぎ ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ もやし	606	27.8
15	火	ちゅうかめん	●しおバターラーメンスープ ●やさいチップス みかん	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん バター ごま さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく なると わかめ ほたてかいばしら	にんにく しょうが もやし キャベツ はくさい にんじん スイートコーン ねぎ しなちく れんこん さやいんげん かぼちゃ みかん	630	24.4
16	水	ダイスチーズパン	●ミネストローネスープ イカのハーブやき アップルポテト	ぎゅうにゅう	パン あぶら マカロニ じゃがいも バター さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ いか	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト さやいんげん りんご	619	27.3
17	木	●キャロットライスの ホワイトソース	●はなやさいサラダ(サウザントレ) みかんゼリー	ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら こむぎこ	えび とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム さやいんげん ブロッコリー カリフラワー キャベツ	619	24.0
18	金	ココアマール 食パン	●きのこスープ さけのクリームソースやき ●だいこんサラダ(わふうドレ)	ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ さけ ベーコン とうにゅう いんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ なめこ マッシュルーム ほうれんそう はくさい だいこん パセリ	611	28.4
21	月	ごはん	●トマトいりやさいのスープに とりにくのからあげ② ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく ハム	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ さやいんげん トマト セロリー ほうれんそう えのきたけ スイートコーン	640	25.5
22	火	スライス うずまきパン	●クリーミービーンズスープ ハムかつ(ソース) ●ポイルキャベツ(フレンチドレ)	ぎゅうにゅう	パン バター じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ いんげんまめ とうにゅう ハム	たまねぎ にんじん スイートコーン えだまめ パセリ キャベツ もやし	645	27.9
23	水	むぎごはん	●チキンカレー ●マカロニサラダ(マヨネーズ) りんご	レモンティー	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター マカロニ	とりにく レンズまめ だっしふんにゅう チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー スイートコーン キャベツ りんご	672	20.8
24	木	ほうれんそう しょくパン	●うずらりりポトフ さわらのムニエルレモンふうみ ●ペンネのミートソースあえ	ぎゅうにゅう	パン あぶら バター じゃがいも こむぎこ さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ソーセージ うずらたまご さわら レンズまめ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ かぶは レモン パセリ	651	28.6
25	金	ごはん	●マーボー豆腐 ●ちゅうかいため いよかん	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいちたんぱく レンズまめ いか	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ いら しいたけ しょうが もやし はくさい チンゲンサイ いよかん	626	26.7
28	月	コッペパン (マーマレード)	●コーンシチュー くじらのたつたあげ ●コールスローサラダ(イタリアントレ)	とうきょう ぎゅうにゅう	パン マーマレード あぶら じゃがいも バター こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ とうにゅう なまクリーム くじら	たまねぎ にんじん スイートコーン さやいんげん セロリー にんにく しょうが キャベツ	658	25.1
29	火	わかめごはん	●ABCスープ とりにくのうめマヨやき ●かいそうサラダ(たまねぎドレ)	ぎゅうにゅう	こめ マカロニ あぶら	わかめ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく かいそうミックス	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう うめぼし だいこん はくさい	610	26.0
30	水	ココアしょくパン	●ボルシチふうスープに さかなのマスタードソースがけ ゆきみだいふく	ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも はちみつ さとう こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ メルルーサ なまクリーム アイス	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ かぶ かぶは セロリー トマト	661	26.1
31	木	ごはん	かぶのみそしる ししゃものフライ②(ソース) ★1ねんせいはいひとり1ぼん ●しらたきのキムチいため	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら しらたき さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃも ぶたにく	かぶ かぶは たまねぎ ねぎ はくさい キムチ にんじん だいこん	650	24.8

・都合により献立が変更になる場合があります。
 ・給食費は、1月28日(月)に引き落としになります。
 前日までに口座の残高を確認してください。
 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。
 TEL 042-597-3414

= 3学期の給食開始日 =
 大久野小 1月10日(木)～
 平井小 1月9日(水)～
 本宿小 1月9日(水)～

日の出町平均 634 26.1
 学校給食摂取基準(範囲) 640 (18～32)

新年 謹賀

いよいよ1年の締めくくりとなる3学期が始まりました。
 風邪やインフルエンザなどの感染症が流行していますので、引き続き、手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけて予防に努めましょう。
 学校給食においても、より一層、衛生面に細心の注意を払い、安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきたいと思ひます。本年もよろしくお願ひ致します。

風邪の予防を!

春の七草

1月7日の「人日の節句」に、刻んだ七草をおかゆに入れて食べ、無病息災を願ひます。正月料理で疲れを癒す意味もあります。

※今月のひのでのやさしい※

はくさい	…1月全て	松本さん
にんじん	…1月全て	原島さん
だいこん	…9日・18日	関石さん
ながねぎ	…25日	関石さん
トマト	…10日・16日・21日	

こんだてひょうの※マークのりょうりにはいつているので、さがしながらあじわっていただきます♪

給食では9日(水)にアレンジメニュー【七草すいとん】を出します。
 センターでもちもちのすいとんから手作りします!