

# よていこんだてひょう（小学校）

令和8年 1月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの 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 たんぱく質
9 金	むぎごはん ※チキンカレー	※わかめサラダ (わふうドレ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とり、レンズまめ、だっしふんにゅう、チーズ、わかめ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマト、はくさい、だいこん	625 kcal 23.4 g
13 火	よこわりまるパン	※イタリアンスープ とうにゅうクリームコロッケ (ソース) ポテトカルボナーラ	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、チーズ、とうにゅう、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、にんにく	618 kcal 23.2 g
14 水	ごはん	※わかめとうふのみそしる さばのおしおき ※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	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ、さば、かつおぶし	たまねぎ、ながねぎ、はくさい、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん	583 kcal 25.5 g
15 木	ゆでちゅうかめん	※みそラーメンスープ ※やさいチップス ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、ごま、さつまいも、ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、わかめ、みそ	にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、ながねぎ、とうもろこし、れんこん、にんじん、さやいんげん、かぼちゃ	666 kcal 27.4 g
16 金	こめこコッペパン ☆フランス料理☆	※マカロニのクリームに ※にんじんとコーンのグラッセ キャベツソテー	ぎゅうにゅう	こめこパン、あぶら、じゃがいも、マカロニ、バター、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、とり、なまクリーム、ベーコン	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、とうもろこし、キャベツ、こまつな	585 kcal 23.4 g
19 月	ごはん のりつくだに	※はくさいとにくだんのスープ なまあげのヤニヨムナスがけ ※しらたきのキムチいため	ぎゅうにゅう	こめ、はるさめ、ごまあぶら、ごま、さとう、でんぶん、しらたき、あぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、なまあげ、のり	たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん、チンゲンさい、にんにく、キムチ、にら、きくらげ	599 kcal 24.0 g
20 火	むぎごはん	※マーボーどうふ ※はるさめとチンゲンさいのナムル (ちゅうかドレ) みかん	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、でんぶん、はるさめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいずたんぱく、とうふ、レンズまめ、みそ	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ながねぎ、にら、チンゲンさい、もやし、だいずもやし、みかん	627 kcal 25.4 g
21 水	あげパン	※ABCスープ ウィンナーいりスクランブル こまつなとしめじのソテー	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、さとう、マカロニ、バター	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、ウィンナー、ハム	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、さやいんげん、こまつな、しめじ	597 kcal 23.8 g
22 木	ごはん ☆石川県の 郷土料理☆	※めつたじる ししゃものカレーてんぷら② ※1.2ねんせいはいひとり1ぼん ※ひじきとだいずのにも	ぶどう ジュース	こめ、さつまいも、こんにやく、あぶら、こむぎこ、さとう	ぶたにく、とうふ、みそ、ししゃも、とり、くだいず、ひじき、あぶらあげ	ぶどうジュース、だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、さやいんげん	599 kcal 18.7 g
23 金	バターロール	※ピーンズシチュー ※こまつなとコーンのソテー いよかん	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、だいず、きんときまめ、ぶたにく、なまクリーム、ウィンナー	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ、とうもろこし、こまつな、キャベツ、いよかん	573 kcal 22.9 g
26 月	ごはん	※こまつなのみそしる まつかぜやき ※ちくぜんに	ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、でんぶん、ごま、あぶら、さとも、こんにやく、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、とり、たまご、おから、とうにゅう、ちくわ	こまつな、はくさい、たまねぎ、ながねぎ、しょうが、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、しいたけ、さやいんげん	578 kcal 25.7 g
27 火	ごはん	※とんじる とり、こんにやく、からあげ ※あおなのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、とり、なると、かつおぶし	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、しょうが、ほうれんそう、キャベツ、もやし	600 kcal 27.1 g
28 水	せわり コッペパン	※ブチぎょうスープ ※チリピーンズ みかん	ぎゅうにゅう	パン、ぎょうざのかわ、あぶら、ごま、ごまあぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とり、なると、だいず、レンズまめ、ぶたにく、だいずたんぱく	しょうが、もやし、にんじん、ながねぎ、しいたけ、にんにく、たまねぎ、トマトピューレ、みかん	561 kcal 25.0 g
29 木	そぼろごはん	じゃがいものみそしる いかのしょうゆマヨネーズやき ※もやしとキャベツのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、マヨネーズ、じゃがいも	とり、たまご、ぎゅうにゅう、あぶらあげ、わかめ、みそ、いか	しょうが、たまねぎ、ながねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん	583 kcal 31.4 g
30 金	コッペパン	※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 (フレドレ)	とうきょう ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とり、なまクリーム、くじらにく	たまねぎ、にんじん、セロリ、とうもろこし、にんにく、しょうが、キャベツ	640 kcal 28.5 g
都合により献立が変更になる場合があります。 ・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・平井小・本宿小 1月9日(金)		日の出町平均 602 学校給食摂取基準 650 (21~33)	25.0 (21~33)

**あけましておめでとうございます**

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月住ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日を大切に過ごしてほしいと思います。

**今年(とし)はうま年!**

うまのように野菜を  
たっぷり食べよう!

箸(はし)をうま(うま)く使いこなして  
きれいに食べよう!

よく味わってうま味  
を感じよう!

**30日(金)の給食 献立…鰻の竜田揚げとコッペパンが、昔の給食を思わせるメニューです。また、学校給食週間に合わせて東京牛乳も提供します。**

今日(こんにち)の日の出(ひだり)の野菜(やさい)  
**さつま芋(いも)：木住野(きのの)さん 白菜(はくさい)：松本(まつもと)さん**  
**にんじん・ほうれん草(そう)：原島(はらしま)さん**

献立表(けんりょうひょう)にマークの料理(りょうり)に入っています。感謝(かんしゃ)していただきます♪

9日(にち) (木)に使用するヨーグルトは、日の出町(ひだり)内にある協同乳業(きどうどうりゅうぎょう)様(さま)から地域(ちいき)貢献(こうけん)としてご厚意(こうい)で無償(むぎやう)提供(ていきょう)していただいた「健康投資(けんこうとうし)ヨーグルト」です。