



1月の献立表

月	火	水	木	金
<p>1月24日～30日は【全国学校給食週間】です。この週間は、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。本校では、二週にわたり、各地の郷土料理や食材を使用した献立を実施します。詳しくは、裏面の給食だよりを御覧下さい。</p> 	<p>10</p> <p>ごぜんじゅぎょう 午前授業</p> 	<p>11</p> <p>りんじきゅうぎょうび 臨時休業日</p> 	<p>12</p> <p>りんじきゅうぎょうび 臨時休業日</p> 	<p>13 【お正月献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん チーズいりまつかぜやき れんこんいりちくぜんに しらたまどうに だいたいムース <p>赤 鶏肉 豚肉 チーズ なた巻き</p> <p>黄 米 油 里芋 白玉もち ムース</p> <p>緑 ねぎ ごぼう れんこん たけのこ しいたけ さやいんげん にんじん だいこん セリ</p> <p>栄養量 小学部 579kcal・27.4g 中学・高等部 787kcal・35.8g</p>

【全国学校給食週間献立～宮城・気仙沼を味わおう～】

<p>16 【宮城県を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> あぶらふどん ひじきサラダ おくずかけ <p>赤 卵 鶏肉 まぐろ水煮 チーズ 油揚げ</p> <p>黄 米 油 麩 白石うーめん 里芋</p> <p>緑 ねぎ 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし 大根 ごぼう さやいんげん</p> <p>栄養量 小学部 588kcal・25.4g 中学・高等部 813kcal・33.0g</p>	<p>17</p> <p>給食はありません</p> 	<p>18</p> <p>給食はありません</p> 	<p>19 【気仙沼を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ひびきまいのごはん (ミルククイーンいりごはん) こうようこうこうのさんまかん にくじゃが かにぼっとう <p>赤 さんま 豚肉 かに 豆腐</p> <p>黄 米 じゃがいも 小麦粉</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん さやえんどう ごぼう だいこん 白菜 なら</p> <p>栄養量 小学部 596kcal・25.7g 中学・高等部 807kcal・32.5g</p>	<p>20 【気仙沼を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> メカジキカツカレーライス けせんぬまさんわかめとツナのサラダ けせんぬまさんいちご <p>赤 メカジキ 豚肉 わかめ まぐろ水煮</p> <p>黄 米 油 じゃがいも</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし いちご</p> <p>栄養量 小学部 622kcal・23.9g 中学・高等部 838kcal・31.0g</p>
--	---	---	--	--

【全国学校給食週間献立～全国の虎舞の地を巡ろう～】

<p>23 【神奈川県を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん てづくりジャンボしゅうまい ぶたにくとキャベツのみそいため けんちんじる <p>赤 豚肉 豆腐</p> <p>黄 米 油 里芋</p> <p>緑 たけのこ しいたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン 大根 ごぼう 白菜 ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 537kcal・23.4g 中学・高等部 739kcal・30.2g</p>	<p>24 【鹿児島・熊本県を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> さつまいもごはん さばのカレーふうみやき きりぼしだいこんのもの タイピーエン デコボン <p>赤 さば 豚肉 さつまいも えび かまぼこ うずら卵</p> <p>黄 米 さつまいも 油 春雨</p> <p>緑 切り干し大根 さやいんげん しいたけ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ デコボン</p> <p>栄養量 小学部 587kcal・27.5g 中学・高等部 814kcal・36.5g</p>	<p>25 【愛媛県を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> たいめし とうふハンバーグ れんこんサラダ いもたき いよかん <p>赤 鯛 豆腐 まぐろ水煮 鶏肉</p> <p>黄 米 ごま マヨネーズ 里芋</p> <p>緑 れんこん にんじん キャベツ とうもろこし ごぼう しいたけ ねぎ いよかん</p> <p>栄養量 小学部 619kcal・29.1g 中学・高等部 832kcal・37.3g</p>	<p>26 【長野・山梨県を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さんぞくやき すきこんぶのもの ほうとうふうみそしる <p>赤 鶏肉 豚肉 凍り豆腐 油揚げ</p> <p>黄 米 ごま 油 うどん</p> <p>緑 玉ねぎ りんご にんじん 大豆もやし たけのこ ごぼう 大根 かぼちゃ しめじ ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 550kcal・25.4g 中学・高等部 766kcal・34.0g</p>	<p>27 【青森・岩手県を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(つがるロマン) ぶたにくのとわだパラやき やさしいいそかあえ せんべいじる あおもりプリン <p>赤 豚肉 のり 鶏肉</p> <p>黄 米 かやかせんべい プリン</p> <p>緑 玉ねぎ りんご ほうれんそう もやし キャベツ ごぼう ねぎ にんじん 大根 白菜 しめじ</p> <p>栄養量 小学部 556kcal・24.7g 中学・高等部 755kcal・31.9g</p>
--	--	---	--	--

<p>28 (土)</p> <ul style="list-style-type: none"> きのこのトマトスパゲティ さつまいもとかぼちゃのサラダ スイートスプリング <p>赤 ベーコン チーズ</p> <p>黄 スパゲティ 油 さつまいも マヨネーズ</p> <p>緑 玉ねぎ トマト しめじ にんじん ピーマン マッシュルーム かぼちゃ スイートスプリング</p> <p>栄養量 小学部 557kcal・21.8g 中学・高等部 728kcal・28.0g</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とうふのちゅうかに じゃがいものごまみそあえ りんご <p>赤 豆腐 えび 豚肉 うずら卵</p> <p>黄 米 油 ごま じゃがいも</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ チンゲンサイ きくらげ 枝豆 りんご</p> <p>栄養量 小学部 574kcal・24.5g 中学・高等部 803kcal・32.7g</p>
---	--



ブログは
こちらから
見ることが
できます。



献立表
はこちら
から見
ることが
でき
ます。



【1月の平均栄養量】
(上段:給与量 下段:目標値)

	小学部	中学部	高等部
エネルギー	580kcal	792kcal	792kcal
	563kcal	824kcal	835kcal
たんぱく質	25.5g	33.3g	33.3g
	23.2g	34.0g	34.0g
脂 質	19.1g	23.6g	23.6g
	15.6g	22.9g	23.1g
塩 分	2.4g	3.2g	3.2g
	2.0g	2.5g	2.5g

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食だよりです。是非御覧下さい。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。また、12月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。