

日／曜	こんだて				おもなざいりょう				回数
	パンごはん	の飲み物	デザート	おかず	さいろのたべもの ねつやちからになる	あかのたべもの ちやにくになる	みどりのたべもの からだのちやうしをととのえる	ちやうみりょう ほか	
9 木	うんだめし★ カレーライス		はちみつ レモンゼリー	あげわんたんサラダ	こめ むぎ あぶら マーガリン わんたんのかわ さとう ごま はちみつレモンゼリー じゃがいも こむぎこ	ぶたにく きゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり きゃべつ こまつな	さけ カレーこ しお こしょう ソース クチャップ しょうゆ とりがら す こしょう	146
10 金	きなこ トースト			はくさいのとうにゅう コーンスープ スパイシーポテト	パン マーガリン きびざとう こむぎこ あぶら	ぶたにく とうにゅう きゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン はくさい	とりがら しお こしょう チリパウダー パプリカ	147
14 火	だこ チャーハン			なまあげのにくみそあんかけ やさいのからしすみそあえ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こんにゃく	とりにく たこ みそ なまあげ ぶたひきにく きゅうにゅう	しょうが にんじん ながねぎ ごぼう もやし こまつな	さけ しょうゆ す みりん マスタード	148
15 水	あずき ごはん		みかん	たらポテトやき さわにわん	こめ もちごめ ごま さとう じゃがいも あぶら かたくりこ エッグフリーマヨネーズ	あずき たら ぶたにく きゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう だけのこ こまつな しょうが みかん	さけ しお しょうゆ こしょう ローリエ す かつおぶし だしこんぶ	149
16 木	だいすど ツナのごはん			ししゃものさざれやき ちくぜんに（くりかんろにいり）	こめ むぎ さんおんとう なまパンこ エッグフリーマヨネーズ さといも こんにゃく くりかんろに コーンフレーク	だいす ツナ ししゃも とりにく きゅうにゅう こなチーズ	にんじん たけのこ ごぼう いんげん	さけ しお しょうゆ みりん あつだし	150
17 金	チキン ライス			ツナたま ポテトのハニーサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも はちみつ	とりにく ツナ たまご きゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ マッシュルーム グリンピース	さけ しお こしょう ソース クチャップ しょうゆ す マスタード	151
20 月	ごまじゃこ チャーハン		いよかん	あじのみそソースがけ ジャーマンポテト	こめ むぎ あぶら ごま こむぎこ ごまあぶら さとう じゃがいも みそ	ちりめんじゃこ こながつお あじ ベーコン きゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ しめじ たまねぎ いよかん	さけ しお しょうゆ みりん こしょう クチャップ	152
21 火	おにぎり		みかん	さけのさんみやき けんちんじる	こめ むぎ さけ さとう ごま ごまあぶら こんにゃく さといも	わかめ さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ ごぼう にんじん だいこん みかん	さけ しょうゆ いちみつとうがらし	153
22 水	ふわふわ キーマカレー		りんご	はくさいのナムル	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう	ぶたひきにく とうふ きゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご もやし はくさい	さけ カレーこ しお こしょう ガラムマサラ ソース クチャップ す しょうゆ	154
23 木	げんまい ごはん			いかクラッカーあげ とりにくとまめのちゅうかいだめ にんじんふりかけ	こめ はつがげんまい こむぎこ クラッカー あぶら かたくりこ さとう さんおんとう ごまあぶら	いか しらす とりにく だいす きゅうにゅう	にんにく しょうが ピーマン パプリカ にんじん	さけ しお しょうゆ オイスターソース とりがら みりん	155
24 金	てづくり チーズパン			わんたんスープ はるさめサラダ	きょうりきこ さとう パター わんたん あぶら はるさめ ごまあぶら ごま	チーズ なまクリーム ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな もやし きゅうり	しお こしょう しょうゆ す	156
27 月	チリコン カルネ		のむ ヨーグルト	さつまいもとはくさいのサラダ	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう ごま	きんときまめ ぶたにく のむヨーグルト	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールトマト ピーマン はくさい こまつな	さけ クチャップ しお こしょう す しょうゆ	157
28 火	やさい ピラフ			スパニッシュオムレツ レンズまめのスープ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ベーコン ウィナー たまご とりにく レンズまめ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース ピーマン セロリ きゃべつ	さけ しお こしょう クチャップ ソース しろワイン しょうゆ	158
29 水	さつまいも ごはん			とりにくのからあげ きのこじゃこのサラダ たまねぎのみそしる	こめ むぎ かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら さつまいも	とりにく ちりめんじゃこ わかめ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん だいこん もやし しめじ たまねぎ ほうれんそう	さけ しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ あつだし	159
30 木	ゆかり ごはん			ぎょうつげ こんにゃくのごまみそサラダ	こめ むぎ さとう かたくりこ パンこ あぶら ごま こんにゃく	あじ とうふ みそ ひじき きゅうにゅう	ゆかりこ にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう きゅうり	さけ しお しょうゆ みりん す	160
31 金	とうにゅう たんたんめん		いよかん	チーズポテトのつつみあげ	ちゃんぽんめん ごまあぶら ねりごま すりごま じゃがいも バター ぎょうざのかわ こむぎこ	ぶたひきにく みそ とうにゅう チーズ きゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん たけのこ コーン チンゲンサイ いよかん	トウバンジャン ラー油 しお こしょう とりがら トウバンジャン	161

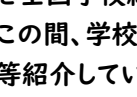
かむかむメニューです。
よくかんで食べよう！



1月給食目標
感謝の気持ちをもって
食事をしましょう

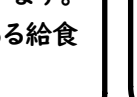


☆学校給食週間☆
文部科学省では、毎年1月24日～30日
を全国学校給食週間として定めています。
この間、学校給食の大切や、特色ある給食
等紹介していきたいと思ひます！



☆今月の地場野菜

- こまつな
- にんじん
- だいこん



（献立は材料の都合等により変更することがあります。ご了承ください。）