



《お家の方へ》献立の食材は天候などにより変更することもありますのでご了承ください。

Table with columns for date, meal type, menu items, ingredients, and energy content. It lists meals for days 9 through 19, including items like 麦ごはん, 牛乳, 具雑煮, etc.

《お家の方へ》

- ★給食に使用している加工食品のアレルギ表示（表示義務のあるもの28品・アレルギ調査による品目）を記入しています。
★油、しょうゆ由来の小麦・大豆は記入していません。
★ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。





《お家の方へ》献立の食材は天候などにより変更することもありますのでご了承ください。

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う					そ の 他	エ ネ ル ギ ー kcal たん ぱ く 質 g	
			血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる			
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう			脂質
22	月	ごはん					米		775 26.5	
		牛乳		牛乳						
		ぬっぺ	鶏肉 厚揚げ(大豆)		にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん しいたけ	さといも ふ(小麦) さとう でん粉			煮干し
		あじフライ	あじフライ(魚、小麦、 大豆)					油		
		はなはじき	みそ(大豆)		ほうれんそう こねぎ	こんにゃく もやし	さとう			
23	火	赤米ごはん					米 赤米(玄米)		799 36.3	
		牛乳		牛乳						
		ヒカド	鶏肉		にんじん	だいこん しいたけ 深ねぎ	さつまいも でん粉			さば削り節 だし昆布
		鯨のみそがらめ	くじら みそ(大豆)			しょうが	でん粉 さとう	油 ごま		
		ひよっつるの酢の物		ひよっつる (わかめ類)		きゅうり	さとう			
24	水	麦ごはん					米 麦		800 34.6	
		牛乳		牛乳						
		みそ汁	厚揚げ(大豆) みそ(大豆)	わかめ		たまねぎ 深ねぎ	じゃがいも			煮干し
		鮭の塩焼き	さけ(魚)							
		大豆の磯煮	豚肉 大豆 揚げかまぼこ(魚)	ひじき	にんじん	グリーンピース	さとう	油		
25	木	米粉パン					米粉パン (小麦、乳、大豆)		776 35.6	
		牛乳		牛乳						
		ちゃんぽん	豚肉 いか えび はんぺん(魚) 揚げかまぼこ(魚)		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ 深ねぎ	ちゃんぽん(小麦)	油		白湯(豚肉) チキンフイオン ポークフイオン
		春巻き					春巻き(小麦、 豚肉、キャベツ)	油		
		きゅうりの中華あえ				きゅうり	さとう	ごま油		
		みかん				みかん				
26	金	とりめし	鶏肉			グリーンピース しょうが	米 麦	油	793 23.3	
		牛乳		牛乳						
		沢煮椀	豚肉		にんじん	だいこん ごぼう 深ねぎ こんにゃく しいたけ				さば削り節 だし昆布
		彩り野菜の卵焼き	彩り野菜の卵焼き(卵、 豚肉、魚エキス、 ゼラチン、小麦)							
		れんこんとにんじんの きんぴら			にんじん	れんこん	さとう	ごま油		
29	月	ごはん					米		810 31.1	
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	豚肉		にんじん きぬさや	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう			
		魚のみそマヨネーズ焼き	ほき(魚) みそ(大豆)					卵不使用 マヨネーズ (大豆)		
		ツナと野菜の炒め物	ツナ(魚)		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま油		
30	火	麦ごはん					米 麦		776 31.1	
		牛乳		牛乳						
		豚肉とチンゲン菜のスープ	豚肉 豆腐(大豆)		チンゲンサイ	とうもろこし えのきたけ	じゃがいも さとう でん粉			チキンフイオン
		鶏肉とレバーのケチャップ 炒め	レバー竜田揚げ(鶏肉) 鶏肉		ピーマン	たまねぎ	でん粉 さとう	油		トマトケチャップ トマトピューレ
		りんご				りんご				
31	水	麦ごはん					米 麦		834 37.3	
		牛乳		牛乳						
		ハヤシライス	牛肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	さとう	油		ハヤシルウ(小麦、 牛肉、トマト、大豆) デミグラスソース (小麦、大豆、 牛肉、豚肉、鶏肉 ゼラチン) チキンフイオン トマトケチャップ トマトピューレ
		オムレツ	オムレツ(卵)							
		ビーンズサラダ	赤いんげん豆 白いんげん豆		にんじん	キャベツ きゅうり りんご	さとう	油		

1月24日から30日は全国学校給食週間です。23日から29日は地元の料理など給食週間にちなんだ献立にしています。

1月24日(水)はこの献立に近づけています。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

<p>明治22年</p> <p>おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物</p>	<p>昭和22年</p> <p>ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー</p>	<p>昭和25年</p> <p>コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・コロッケ・ せんキャベツ・マーガリン</p>	<p>昭和40年</p> <p>ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ 果物(黄桃)・チーズ</p>	<p>昭和52年</p> <p>カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ</p>
--	--	--	--	--

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

