



# 学校給食予定献立表



日 (曜日)	こん 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量		日 (曜日)	こん 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量		
					エネルギー (kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー (kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)						エネルギー (kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー (kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
12 (木)	ごはん		こめ		665	824	23 (月)	さけごはん	さけ	こめ ごま		652	816	
	牛乳	牛乳			24.9	30.6		牛乳	牛乳				27.2	33.7
	いりどり	とりにく こおり豆腐	さといも あぶら さとう	にんじん れんこん ごぼう こんにゃく さやいんげん	15.4 1.6	17.7 2.1		さつまじる	とりにく みそ	さつまいも あぶら	にんじん はくさい ねぎ ごぼう こんにゃく こまつな		16.9 2.2	19.7 2.9
	ちりめんじゃこのつくだに おしるこ	ちりめんじゃこ あずき	さとう あぶら ごま しらたまだんご さとう					ぶどうまめ いちごヨーグルト	だいず いちごヨーグルト	さとう				
								コッペパン		パン			637	803
13 (金)	うさぎパン		パン		606	778	24 (火)	牛乳	牛乳			26.7	33.6	
	牛乳	牛乳			31.8	41.5		カレーシチュー	ぶたにく スキムミルク	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん グリーンピース	19.5 2.5	23.8 3.4	
	ようふう かきたまじる	ベーコン とりにく たまご	じゃがいも でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん パセリ	22.1 2.1	27.0 2.8		さつまいもとくじらの かりんとうあげ	くじらにく	でんぶん あぶら さとう さつまいも	しょうが			
	シイラのチーズやき くだもの	シイラ チーズ		ネーブルオレンジ				ミルク		ミルク				
								ちゃめし		こめ			622	769
16 (月)	ごはん		こめ		641	795	25 (水)	牛乳	牛乳			23.9	28.7	
	牛乳	牛乳			24.5	28.5		おでん	うずらたまご ちくわ こんぶ がんとどき	さといも さとう	こんにゃく だいこん にんじん	20.7 2.4	23.4 3.0	
	いもだんごじる	あぶらあげ みそ	じゃがもち	チンゲンサイ ごぼう にんじん ねぎ	18.7 1.8	21.1 2.4		ほうれんそうと かぶのいそかあえ	のり かつおぶし	ごまあぶら	ほうれんそう かぶ			
	いかと さといものにももの	いか	さといも あぶら さとう	こんにゃく ほしいたけ さやいんげん				デザート	おこめのムース					
	なっとう	なっとう						ごはん		こめ			647	821
17 (火)	あげパン	きなこ	パン あぶら さとう		645	775	26 (木)	牛乳	牛乳			24.2	30.6	
	はっこう乳	はっこう乳			24.1	29.3		もやしのスープ	ぶたにく		にんじん もやし パセリ	25.5 1.3	32.6 2.0	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳 スキムミルク	じゃがいも バター あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ パセリ	26.4 2.3	33.9 2.8		しゃきしゃき ポテトサラダ	ハム たまご	じゃがいも オリーブオイル マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり レモン			
	ブロッコリーと キャベツのごまサラダ	ツナ	ごま ごまドレッシング	ブロッコリー キャベツ とうもろこし				とりにくのスパイスやき	とりにく	さとう	にんにく レモン			
								ごはん		こめ			647	799
18 (水)	しせんふう にくそぼろめん	ぶたにく だいず いんげんまめ	ちゅうかめん さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん たけのこ にんにく しょうが チンゲンサイ ねぎ	664 25.3 24.5	780 29.8 28.4	27 (金)	牛乳	牛乳			1.5	1.9	
	牛乳	牛乳						すいとん	あぶらあげ みそ	こむぎこ	にんじん ねぎ はくさい ほうれんそう	25.5 1.3	20.3 2.1	
	バンドリーナ		パン					あげざかなの ごしきに	シイラ だいず	でんぶん さとう さつまいも あぶら	にんじん チンゲンサイ			
	みかんいりあんにんどうふ		あんにんどうふ	みかん				ごはん		こめ			628	796
								牛乳	牛乳				27.6	33.9
19 (木)	しよくパン		パン		671	810	30 (月)	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん ほしいたけ ねぎ しょうが にんにく	21.3 2.1	25.6 2.5	
	牛乳	牛乳			25.8	31.9		こまつなとじゃこの カリカリサラダ	ちりめんじゃこ	ごまあぶら さとう ごま	こまつな キャベツ にんじん とうもろこし			
	チーズの ふわふわスープ	とりにく たまご こなチーズ	パンこ	にんじん たまねぎ パセリ	26.8 2.5	32.0 3.3		もちいり きつねうどん	ぶたにく	うどん さとう きつねもち	こまつな にんじん ねぎ	660 22.4	862 30.5	
	カレーコロッケ		カレーコロッケ あぶら					牛乳	牛乳				29.0	27.2
	キャベツとハムのサラダ	ハム	マヨネーズ	キャベツ きゅうり				ミニミルクスティック (小学校のみ)		パン			2.2	2.3
	りんごジャム		りんごジャム					きんとんパイ		きんとんパイ あぶら				
	デザート		チョコムース											
20 (金)	ごはん		こめ		639	804	31 (火)					660	862	
	牛乳	牛乳			23.4	28.4							22.4	30.5
	ふゆやさいかレー	ぶたにく スキムミルク	さといも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん れんこん ブロッコリー	21.1 2.0	24.7 2.7							29.0	27.2

\*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

## <1月31日の中学校給食について>

中学校はソフト麺が届きます。エネルギー量が満たされるため、ミニミルクスティックはつきませんのでご了承ください。



## 寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

愛川町では、1月23日から27日の5日間を給食週間とし、給食のことや、食育のことをより深く知ってもらうための日としています。

★2月分の給食費の引き落とし日は、2月6日(月)です。残高のご確認をお願いします。