



学校給食予定献立表



日 (曜日)	こん 献	だて 立	めい 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	日 (曜日)	こん 献	だて 立	めい 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	
				血や肉や 骨になるもの	ちからのもとに なるもの	からだの調子を ととのえるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)					脂質 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	血や肉や 骨になるもの	ちからのもとに なるもの
11 (木)	ごはん				こめ		665	824	22 (月)	ごはん				こめ		693	853	
	牛乳			牛乳			24.9	30.6		牛乳						22.4	27.0	
	いりどり	とりにく			さといも		にんじん れんこん	15.4		17.7	せいせいりょう	ぶたにく	あぶら マーガリン	たまねぎ にんじん			22.9	26.5
		こおり豆腐			あぶら		ごぼう さやいんげん	1.6		2.1	カレー	こむぎこ さとう		しょうが にんにく			1.6	2.0
	ちりめんじゃこの つくだに			さとう	あぶら		こんにゃく				ほしがたポテト		ほしがたポテト あぶら					
おしるこ			さとう	あぶら					フルーツポンチ		あんぱん 豆腐 サイダーゼリー	みかん	パイナップル					
12 (金)	ハヤシライス			ぶたにく	こめ あぶら	しょうが にんにく	660	820	23 (火)	そぼろごはん	たまご	こめ むぎ	しょうが		678	835		
	牛乳			こむぎこ		たまねぎ にんじん	25.4	31.3		ぶたにく			さとう あぶら			28.3	34.7	
		バター			さとう		マッシュルーム	23.6		28.4	牛乳	牛乳				21.8	26.0	
牛乳			さとう		ブロッコリー	2.0	2.8	さつまじる		とりにく	さつまいも	にんじん だいこん			2.2	2.9		
ミモザサラダ			あぶら		キャベツ			みそ		みそ	あぶら	ねぎ こんにゃく						
15 (月)	あげパン			きなこ	パン あぶら さとう		650	831	24 (水)	えだまめごはん			こめ		えだまめ	637	789	
	牛乳			牛乳			23.3	29.1		牛乳	牛乳					29.5	37.7	
	ふゆやさいの クリームシチュー	とりにく			さといも		れんこん にんじん	28.1		34.7	いもに	ぶたにく	さといも あぶら	こんにゃく ねぎ			17.8	20.8
		牛乳			あぶら	バター	かぶ たまねぎ	1.8		2.6	たら	マヨネーズ	パンこ	にんじん たまねぎ			1.8	2.2
	みかん			こむぎこ		ブロッコリー				デザート		ラフランスゼリー						
16 (火)	えびピラフ			ウインナー	こめ むぎ	たまねぎ ピーマン	626	788	25 (木)	コッペパン			パン			632	792	
	えび			えび	バター あぶら	マッシュルーム	29.7	37.1		牛乳	牛乳					30.5	38.2	
	牛乳			牛乳			20.4	24.5		ポテトの ミルクスープ	とりにく ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん			19.4	23.4	
	にくだんごの スープ	にくだんご			はるさめ	にんじん たまねぎ	2.5	3.0		さつまいもとくじらの かりんとうあげ	スキムミルク	あぶら	グリーンピース			2.4	2.9	
	レバーのあまからに ヨーグルト	レバー			でんぶん	こまつな しょうが				ミルク	くじらにく	さつまいも あぶら	しょうが					
17 (水)	ごはん				こめ		653	806	26 (金)	ごはん			こめ			670	844	
	牛乳			牛乳			27.3	33.2		牛乳	牛乳					25.9	32.2	
	なめことたまごの スープ	とりにく			でんぶん	なめこ にんじん	21.5	25.4		だんごじる	あぶらあげ	こめこ	にんじん ねぎ			25.4	31.4	
	あげざかなの ごしきに	たら			さつまいも さとう		チンゲンサイ	1.5		2.0	みそ	でんぶん	はくさい ごぼう			2.0	2.7	
		だいず			あぶら	でんぶん	にんじん				とりのこめこからあげ	とりにく	こめこ あぶら	しょうが にんにく				
18 (木)	くろパン				パン		656	772	29 (月)	とうにゅう タンタンメン	ぶたにく	ちゅうかめん	ほししいたけ ねぎ			675	774	
	はっこう乳			はっこう乳			24.1	29.3		だいず	ごま	さとう	チンゲンサイ もやし			27.3	35.1	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン			バター あぶら	にんじん たまねぎ	23.4	28.1		みそ	さとう	ごまあぶら	とうもろこし にら			28.3	26.7	
	チンゲンサイと ツナのソテー	ツナ			あぶら	チンゲンサイ	2.5	3.0		とうにゅう	ごまあぶら		にんにく しょうが			2.5	3.0	
	マーガリン				マーガリン					牛乳	牛乳							
19 (金)	ごはん				こめ		624	801	30 (火)	ちやめし			こめ			626	789	
	牛乳			牛乳			20.8	26.5		牛乳	牛乳					22.9	27.8	
	かぶとベーコンの スープ	ベーコン			あぶら	かぶ たまねぎ	21.1	27.0		おでん	うずらたまご	じゃがいも	こんにゃく			18.7	20.8	
	ハンバーグ デミグラスソース	ハンバーグ			あぶら		マッシュルーム	2.1		2.9	ちくわ がんもどき	さとう	さとう	だいこん			2.4	3.0
		じゃがいもの ソテー			じゃがいも		たまねぎ				あげボール こんぶ							
20 (土)	ごはん				こめ		624	801	31 (水)	ごはん			こめ			635	787	
	牛乳			牛乳			20.8	26.5		牛乳	牛乳					22.7	27.0	
	かぶとベーコンの スープ	ベーコン			あぶら	かぶ たまねぎ	21.1	27.0		いもだんごいり	ぶたにく とうふ	じゃがもち	にんじん こまつな			22.3	26.8	
	ハンバーグ デミグラスソース	ハンバーグ			あぶら		マッシュルーム	2.1		2.9	どさんこじる	わかめ みそ	バター	ねぎ			2.1	2.7
		じゃがいもの ソテー			じゃがいも		たまねぎ				はくさいとツナの いためもの	ツナ	あぶら	はくさい				
てづくりひじき			ひじき		さやいんげん			ふりかけ	ひじき	ごま	さやいんげん							

*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29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、パンはつきませんのでご了承ください。

— 1月24日から30日は —

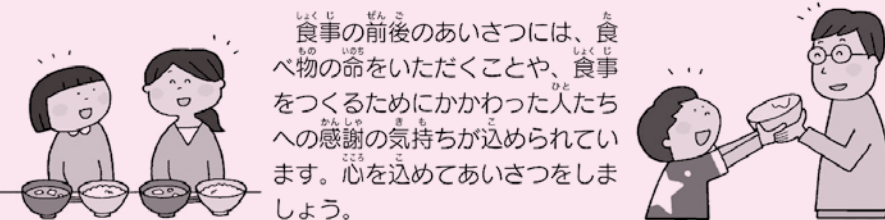


給食が始まったのはいつから？
日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

愛川町では、1月22日から26日までの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月分の給食費引き落とし日は、2月5日(月)です。残高のご確認をお願いします。

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



寒さに負けない生活習慣を心がけよう

