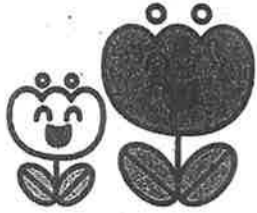


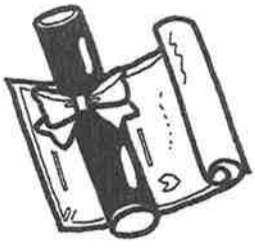
< 3色の食品群 >


- … 熱や力のもとになる食べもの (黄色の食品)
- ▲ … 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの (赤色の食品)
- … 体の調子をととのえる食べもの (緑色の食品)

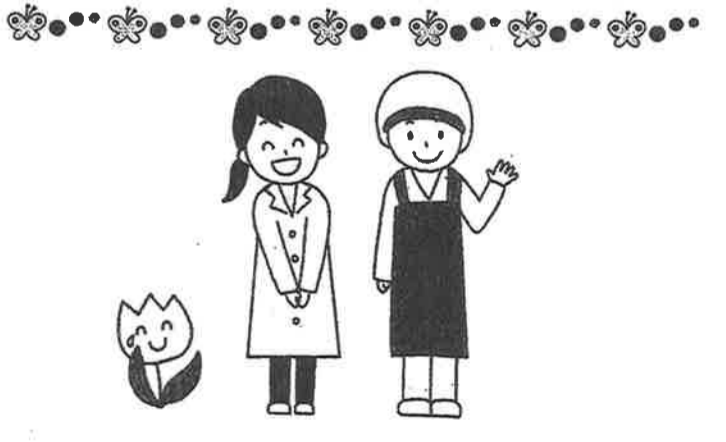


1日 (水)		2日 (木)		3日 (金)	
アップルパン シーフード スパゲティ	ぎゅうにゅう フルーツしらたま	ごはん ぶたキムチ	ぎゅうにゅう トックスープ	そばろごはん わかめのみそしる	ぎゅうにゅう
●スパゲティ ▲シーフード ミックス ■たまねぎ ■にんじん ▲ベーコン ●バター ▲ぎゅうにゅう	■みかんかんづめ ■ももかんづめ ●しらたまもち	▲ぶたにく ■はくさい ■キムチ ■にんじん ●ごまあぶら やきにくのタレ	▲とりにく ■にんじん ■たまねぎ ▲かまぼこ ■あおねぎ ●トック	▲とりにくミンチ ■つちしょうが ▲たまご ■グリーンピース	▲とうふ ■しめじ ▲わかめ ■にんじん ■えのきだけ ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ
エネルギー 666kcal たんぱく質 23.2g		エネルギー 634kcal たんぱく質 24.2g		エネルギー 614kcal たんぱく質 28.2g	

6日 (月)		7日 (火)		8日 (水)		9日 (木)		10日 (金) ☆	
あげパン ブロッコリーの ソテー	ぎゅうにゅう やさいスープ	ごはん わかさぎの てんぷら	つぼつけ スープぎょうざ	テーブルロール きのこの クリームスパゲティ	ぎゅうにゅう フライドポテト	たきこみごはん わかめスープ	ぎゅうにゅう チキンナゲット	チキンカレーライス ブロッコリーの サラダ	ぎゅうにゅう ふくじんづけ
●ミニパン ●さとう ■たまねぎ ■キャベツ ■にんじん ●じゃがいも ▲ベーコン ■ブロッコリー ▲ベーコン	■たまねぎ ■キャベツ ■にんじん ●じゃがいも ▲ベーコン ■セロリ	▲わかさぎの てんぷら (たまごぬき) ▲すいぎょうざ (たまごぬき) ■はくさい ■にんじん ■あおねぎ ■たまねぎ ■つぼつけ	●フライドポテト (たまごぬき) ●スパゲティ ▲ベーコン ■たまねぎ ■しめじ ■えのきだけ ■にんじん ●バター ▲ぎゅうにゅう	●アルファードかまい ●アルファード もちごめ ■ささがきごぼう ■にんじん ▲とりにく・あぶらあげ ■グリーンピース ▲ちりめんじゃこ (ただおかぎきょう)	▲わかめ ■もやし ■にんじん ■えのきだけ ▲チキンナゲット 2コ(たまごぬき)	●じゃがいも ■たまねぎ ■にんじん ▲とりにく ■りんご カレールー ■ブルーベリー ■グリーンピース ウスターソース	■ブロッコリー ■コーン ●マヨネーズ (たまごぬき) ■ふくじんづけ		
エネルギー 666kcal たんぱく質 20.1g		エネルギー 661kcal たんぱく質 21.1g		エネルギー 651kcal たんぱく質 20.9g		エネルギー 642kcal たんぱく質 24.7g		エネルギー 678kcal たんぱく質 19.2g	

13日 (月)		14日 (火)		15日 (水) ☆		16日 (木)		17日 (金)	
コッパン コーンスープ	ミルク ぎゅうにゅう キャベツのソテー	しそごはん とりにくのからあげ	ぎゅうにゅう にゅうめんじる	ミニパン カレーうどん	ミニケーキ キャベツのサラダ	そつぎょうしき		ごはん ごもくめ	ぎゅうにゅう えびだんごしる
■たまねぎ ■コーン ■にんじん ▲ぎゅうにゅう ▲なまクリーム コーンポタージュ のもと ■パセリ	■キャベツ ▲ベーコン ●ミルク (コーヒーあじ)	■ゆかり ▲とりにく ●かたくりこ	●そうめん ■たまねぎ ■にんじん ▲あぶらあげ ▲かまぼこ ▲とりにく ■あおねぎ	●れいとううどん ▲とりにく ●じゃがいも ■にんじん ■たまねぎ ■あおねぎ ▲かまぼこ カレールー ■ブルーベリー	■キャベツ ■きゅうり ▲ツナ ●マヨネーズ (たまごぬき) ●おいおいケーキ			▲だいず ▲ひらてん (たまごぬき) ■にんじん ■こんにゃく	▲えびだんご (たまごぬき) ▲とうふ ■にんじん ■はくさい ■えのきだけ
エネルギー 650kcal たんぱく質 17.4g		エネルギー 667kcal たんぱく質 30.9g		エネルギー 678kcal たんぱく質 23.2g				エネルギー 599kcal たんぱく質 26.4g	

20日 (月)		21日 (火)		22日 (水)	
しゅんぷんのひ		ごはん かぼちゃのそばろに	ぎゅうにゅう ぶたじる	ミニパン キムチスープ うどん	ぎゅうにゅう ごぼうサラダ
		■かぼちゃ ▲あいびきミンチ	▲ぶたにく ■ささがきごぼう ■にんじん ▲とうふ ●じゃがいも ■こんにゃく ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ	●れいとううどん ▲ぶたにく ■たまねぎ ■キムチ ■にんじん ■はくさい ■もやし ●ごまあぶら やきにくのタレ	■ささがきごぼう ■にんじん ■いんげん ▲ツナ ●マヨネーズ (たまごぬき)
エネルギー 658kcal たんぱく質 22.2g		エネルギー 647kcal たんぱく質 19.7g			



材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますので ご了承ください。 ☆(日付の横) … 食器のふき取りにご協力ください。

6年生にもう一度食べたい給食のアンケートをとり 答えてもらいました。その結果を参考にして3月分の献立をたてました。リクエスト給食の結果をお知らせします。よく味わって食べてください。

大きなおかず

1位	カレーライス
2位	トックスープ
3位	スープぎょうざ

めんるい

1位	カレーうどん
2位	きのこのクリームスパゲティ
3位	キムチスープうどん

小さなおかず

1位	ハムステーキ
2位	ぶたキムチ
3位	はるまき

デザート

1位	コーヒーメイト
2位	ケーキ
3位	フルーツしらたま

パン・ごはん

1位	あげパン
2位	てりやきチキンバーガー
3位	しそごはん



< 3色の食品群 >

- ... 熱や力のもとになる食べもの (黄色の食品)
- ▲ ... 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの (赤色の食品)
- ... 体の調子をととのえる食べもの (緑色の食品)

1日 (水)		2日 (木)		3日 (金)	
コッパン マカロニスープ	ぎゅうにゅう ウィンナーと たまごのソテー	ごはん ちくぜんに	ぎゅうにゅう カレーのからあげ	ごはん とりにくの すきやきふう	ぎゅうにゅう だいこんサラダ
●マカロニ ■たまねぎ ■キャベツ ■にんじん ■セロリ ▲ベーコン ■コーン	▲ポークピッツ ▲たまご ■あおねぎ ■トマトケチャップ	▲とりにく ■ごぼう ■こんにゃく ■たけのこ ■にんじん ▲ちくわ (たまごめき)	▲カレイの からあげ (たまごめき)	▲とりにく ■たまねぎ ■しろねぎ ■いとこんにゃく ■はくさい ▲やきとうふ	■だいこん ■にんじん ■きゅうり ▲ツナ ●マヨネーズ (たまごめき)
エネルギー 691kcal たんぱく質 23.3g		エネルギー 652kcal たんぱく質 24.6g		エネルギー 676kcal たんぱく質 24.8g	

6日 (月)		7日 (火)		8日 (水)		9日 (木)		10日 (金)	
コッパン ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ポトフ	ごはん ぶたキムチ	ぎゅうにゅう トックスープ	テーブルロール ごもくうどん	ぎゅうにゅう ブロッコリーの サラダ	ごはん はっほうさい	ぎゅうにゅう はるまき	ごはん ぶたにくと だいこんのもの	ぎゅうにゅう はくさいスープ
▲だいず ●しろいんげんまめ ■たまねぎ ▲ぶたにく ■にんじん ■トマトみずに ■トマトケチャップ	●じゃがいも ■キャベツ ■にんじん ■たまねぎ ▲ミニカクテル ウィンナー (たまごめき) ▲ベーコン	▲ぶたにく ■はくさい ■キムチ ■にんじん ●ごまあぶら やきにくのタレ	▲とりにく ■にんじん ■たまねぎ ▲かまぼこ ■あおねぎ ●トック	●れいとううどん ▲とりにく ■にんじん ■たまねぎ ■かまぼこ ■あおねぎ	■ブロッコリー ■コーン ●マヨネーズ (たまごめき)	■はくさい ▲ぶたにく ■たけのこ ■にんじん ■ほししいたけ ▲えび ▲いか ▲うすらたまご ●かたくりこ	▲はるまき (たまごめき)	▲ぶたにく ■だいこん ■いんげん	■はくさい ■たまねぎ ■にんじん ▲ベーコン
エネルギー 650kcal たんぱく質 24.7g		エネルギー 634kcal たんぱく質 24.1g		エネルギー 643kcal たんぱく質 25.3g		エネルギー 697kcal たんぱく質 22.1g		エネルギー 666kcal たんぱく質 18.5g	

13日 (月)		14日 (火)		15日 (水)		16日 (木)		17日 (金)	
こくとうパン フライドポテト	ぎゅうにゅう かぼちゃスープ	ごはん さけのしおやき	ぎゅうにゅう ひきとおし	アップルパン ちゅうかさそば	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	やきめし しゅうまい	ぎゅうにゅう わかめスープ	むぎごはん ミンチカツ	ぎゅうにゅう かぼちゃの みそしる
●フライドポテト (たまごめき)	■かぼちゃ ■たまねぎ ■にんじん ▲ベーコン ■グリーンピース ●こむぎこ ●バター ▲なまクリーム	▲さけ しお	▲とりにく ●そうめん ▲とうふ ■にんじん ■はくさい ▲うすらたまご ■あおねぎ	●ちゅうかさそば ▲ぶたにく ■はくさい ■もやし ▲やきぶた ■にんじん ■あおねぎ	■みかんかんづめ ■ももかんづめ ▲かんてん かんづめ	●アルファールかまい ●アルファールか もちごめ ▲フランクフルト (たまごめき) ■にんじん ■たまねぎ ▲やきぶた ■あおねぎ	■にんじん ■えのきだけ ▲わかめ ■もやし	●ごはん ●おしむぎ	■かぼちゃ ▲とうふ ▲わかめ ■にんじん ▲あかみそ ▲しろみそ
エネルギー 696kcal たんぱく質 19.9g		エネルギー 651kcal たんぱく質 32.7g		エネルギー 631kcal たんぱく質 21.8g		エネルギー 662kcal たんぱく質 22.7g		エネルギー 683kcal たんぱく質 23.3g	

20日 (月)		21日 (火)		22日 (水)		23日 (木)		24日 (金)	
チキンカツ バーガー	ぎゅうにゅう ミニカップゼリー	ごはん えびだんごじる	ぎゅうにゅう きんぴらごぼう	ミニパン クリーム スパゲティ	ぎゅうにゅう キャベツのサラダ	ごはん にゅうめんじる	ぎゅうにゅう キャベツの ひらつくね	ごはん こうやどろろの ふくめに	ぎゅうにゅう かすじる
▲チキンカツ (たまごめき) ■キャベツ カレーこ ソース ●ミニカップ ゼリー	▲たまご ▲とりにく ■もやし ■ニラ ■にんじん ■つちしょうが	▲えびだんご (たまごめき) ▲とうふ ■にんじん ■はくさい ■えのきだけ	■ささがきごぼう ■ピーマン ▲ぎゅうにく ■にんじん ■こんにゃく ▲ひらてん (たまごめき)	●スパゲティ ▲ベーコン ■たまねぎ ■にんじん ■しめじ ■えのきだけ ▲ぎゅうにゅう ●バター	■キャベツ ▲ツナ ■きゅうり ●マヨネーズ (たまごめき)	●そうめん ■たまねぎ ■にんじん ▲あぶらあげ ▲かまぼこ ▲とりにく ■あおねぎ	▲キャベツの ひらつくね (たまごめき)	▲こうやどろろ ■グリーンピース	▲ぶたにく ■にんじん ■だいこん ■こんにゃく ▲ちくわ ▲あぶらあげ ■あおねぎ ▲あかみそ・しろみそ ●さけかす
エネルギー 645kcal たんぱく質 29.2g		エネルギー 619kcal たんぱく質 23.1g		エネルギー 685kcal たんぱく質 21.1g		エネルギー 675kcal たんぱく質 25.2g		エネルギー 657kcal たんぱく質 24.8g	

27日 (月)		28日 (火)	
ホットドッグ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう	ポーク カレーライス ブロッコリーの ソテー	ぎゅうにゅう ふくじんづけ
▲フランクフルト (たまごめき) ■キャベツ カレーこ ■トマトケチャップ	●ビーフン ▲ぶたにく ■ほししいたけ ■たけのこ ■たまねぎ ■にんじん ■あおねぎ	●じゃがいも ■たまねぎ ■にんじん ▲ぶたにく ■りんご カレールウ ■ブルンビュール ■グリーンピース ウスターソース	■ブロッコリー ▲ベーコン
エネルギー 653kcal たんぱく質 25.0g		エネルギー 664kcal たんぱく質 15.4g	



材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますので ご了承ください。



皆さんは、どのようなお正月を過ごしましたか？

新年を迎え、いよいよ3学期がスタートしました。

この1年も健康に過ごせるよう、自分自身の

生活習慣を見直してみましよう。



11日 (水)		12日 (木)		13日 (金)	
ミニパン ソーススパゲティ	ぎゅうにゅう ブロッコリーの サラダ	ごはん わかさぎのてんぷら	ぎゅうにゅう そうじじたて	ごはん ひじきのすのもの	ぎゅうにゅう かんとうに
●スパゲティ ▲ふたにく ▲イカ ■にんじん ■たまねぎ ■きゃべつ ■ピーマン ウスターソース とんかつソース	■ブロッコリー ■コーン ●マヨネーズ (たまごぬぎ)	▲わかさぎの てんぷら (たまごぬぎ)	▲とりにく ■にんじん ■だいこん ▲やきとうふ ●しらたまもち ▲しろみそ	▲ひじき ▲わかめ ■きゅうり ▲ハム (たまごぬぎ)	●じゃがいも ■こんにゃく ▲ごぼうてん・ちくわ (たまごぬぎ) ■だいこん ▲うすらたまご ▲あつあげ ■にんじん
エネルギー 694kcal	たんぱく質 22.9g	エネルギー 652kcal	たんぱく質 25.0g	エネルギー 647kcal	たんぱく質 23.0g

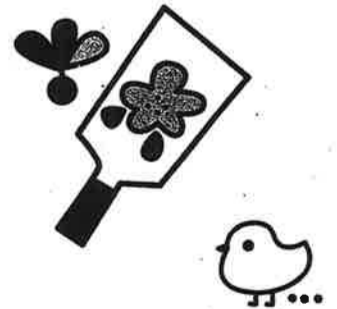
16日 (月)		17日 (火)		18日 (水)		19日 (木)		20日 (金)	
コッパン たこやき	ぎゅうにゅう やさいとパスタの スープ	たきこみごはん イカリングフライ	ぎゅうにゅう すましじる	テーブルロール とりにくのすきやき うどん	ぎゅうにゅう フルーツしらたま	ごはん ぶたキムチ	ぎゅうにゅう ワンタンスープ	しそごはん ごもくまめ	ぎゅうにゅう さつまじる
▲たこやき 2コ(たまごぬぎ) ●イチゴジャム	▲ベーコン ●こめこマカロニ ■キャベツ ■にんじん ■たまねぎ ■セロリ	●アルファールかまい ●アルファールか もちこめ ▲とりにく ■にんじん ■ささがきごぼう ■グリーンピース	▲わかめ ■えのきだけ ■にんじん ■もやし ▲イカリング フライ 2コ (たまごぬぎ)	●れいとううどん ▲ぎゅうにく ■にんじん ■たまねぎ ■とうきょうねぎ ■えのきだけ	■みかんかんづめ ■ももかんづめ ●しらたまもち	▲ふたにく ■はくさい ■キムチ ■にんじん ●ごまあぶら やきにくのタレ	●ワンタン ▲とりにく ■はくさい ■にんじん ■あおねぎ ■もやし	■ゆかり ▲だいす ▲ひらてん (たまごぬぎ) ■にんじん ■こんにゃく	▲とうふ ■にんじん ▲ふたにく ●さつまいも ■ささがきごぼう ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ
エネルギー 644 kcal	たんぱく質 19.1g	エネルギー 644kcal	たんぱく質 20.7g	エネルギー 664kcal	たんぱく質 18.3g	エネルギー 612kcal	たんぱく質 22.7g	エネルギー 677kcal	たんぱく質 23.8g

23日 (月)		24日 (火)		25日 (水)		26日 (木)		27日 (金)	
こくとうパン ミネストローネ	ぎゅうにゅう ハムステーキ	チキン カレーライス とうみょうのおひたし	ぎゅうにゅう ふくじんづけ	ミニパン しおやきそば	ぎゅうにゅう ぎょうざ	ごはん さばのみそに	ぎゅうにゅう さわにわん	むぎごはん とりにくのてりこ	ぎゅうにゅう もずくスープ
■たまねぎ ■にんじん ●こめこマカロニ ■かぼちゃ ▲ベーコン ■ピーマン ●しろいんげんまめ ■トマトみずに	▲ハムステーキ	●じゃがいも ■たまねぎ ▲とりにく ■にんじん ■りんご カレールー ■ブルーベリー ■グリーンピース ウスターソース	■とうみょう ▲かまぼこ ■もやし	●やきそばめん ▲ふたにく ■きゃべつ ■にんじん ■もやし ▲イカ ■ニラ	▲ぎょうざ 2コ (たまごぬぎ)	▲さば ▲あかみそ ■つちしょうが	▲ふたにく ■ささがきごぼう ■ほししいたけ ■たけのこ ▲かまぼこ ■にんじん ■あおねぎ ■こんにゃく	●ごはん ●おしむぎ ▲とりにく ■たまねぎ ■にんじん ■つちしょうが	▲もずく ▲ベーコン ■きゃべつ ■にんじん ■もやし ■ほししいたけ ■あおねぎ
エネルギー 689kcal	たんぱく質 24.8g	エネルギー 642kcal	たんぱく質 21.2g	エネルギー 693kcal	たんぱく質 23.0g	エネルギー 629kcal	たんぱく質 26.8g	エネルギー 649kcal	たんぱく質 21.6g

30日 (月)		31日 (火)	
アップルパン かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう ビーフンスープ	ごはん きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう かぶのみそじる
●かぼちゃ コロッケ (たまごぬぎ)	●ビーフン ■にんじん ■はくさい ▲ふたにく ■たけのこ ■ほししいたけ ▲うすらたまご ■あおねぎ	■ささがきごぼう ▲ぎゅうにく ■ピーマン ■にんじん ■こんにゃく ▲ひらてん (たまごぬぎ)	■かぶ ▲とうふ ■にんじん ▲わかめ ▲あかみそ ▲しろみそ
エネルギー 686kcal	たんぱく質 20.5g	エネルギー 604kcal	たんぱく質 18.3g

＜ 3色の食品群 ＞

- … 熱や力のもとになる食べもの
(黄色の食品)
- ▲ … 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ
もの(赤色の食品)
- … 体の調子をととのえる食べもの
(緑色の食品)



材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますので ご了承ください。

★ 1月24日～1月30日は “全国学校給食週間” です!! ★

週間中は、給食のことをいろいろ知ったり考えたりする期間としています。

給食 時間には、給食に関するクイズや食事のマナーなど、給食 委員会の児童に放送をしてもらいます。

また、1月24日 (火) に出るカレーライスの中には、さまざまな形に型抜きをした人参が入っています。

できるだけ残さず食べて、みんなで型抜き人参をさがしてみましよう。

人気のカレーライスや郷土料理など、給食について楽しくお話してみてください。

