





# 1月の給食だより




日曜	献立名	(あか)おもに体をつくるもとになる食品		(みどり)おもに体の調子を整えるもとになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他野菜 果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん いも・砂糖 炭水化物	油脂・種実 脂質	
<p>1月11日は「鏡開き」 ~鏡餅をひらいて、お雑煮やお汁粉にして食べ、一年の健康を願う行事です~</p>								
11木	なめし ぎゅうにゅう きょうふう しろみそどうに	とりにく しろみそ いか あぶらあげ	ぎゅうにゅう	だいごんのは こまつな	れんごん たまねぎ しいたけ	ごはん もち さといも		596
12金	ロールパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのぼかぼかスープ てりやきハンバーグ ツナサラダ ココアプリン	ウイナー しろいんげんまめ とりにく ぶたにく まぐる	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	かぶ たまねぎ たまごだけ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ロールパン じゃがいも さとう マヨドレッシング フレンチドレッシング		676
15月	ごはん ぎゅうにゅう ピピンパのぐ にんじんしゅうまい(2こ) はるさめのかきたまスープ	ぶたにく あかみそ すけそうだら かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん いら	もやし ぜんまい しいたけ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ たまねぎ だいごん きくらげ	ごはん さとう こむぎこ さとう でんぷん はるさめ でんぷん	あぶら ごまあぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら	583
16火	むぎごはん ぎゅうにゅう バターチキンカレー しろみざかなフリッター りんごのフレッシュサラダ	とりにく たら	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも こむぎこ でんぷん コーンクリーム ドレッシング	バター あぶら あぶら	607
17水	ごはん ぎゅうにゅう スンドゥブチゲ かいせんやき ささみとのりのちゅうかあえ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぶたにく とうふ なるとまき あわせみそ あかみそ すけそうだら いか とりにく のり	ぎゅうにゅう	にんじん いら トウモロコシ	たまねぎ はくさい えのきたけ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう さとう でんぷん コーヒーぎゅうにゅう のもと	ごまあぶら あぶら あぶら ちゅうかドレッシング	561
18木	きしめん ぎゅうにゅう みぞれあんかけきしめんつけじ てづくりかきあげ はくさいのあかしそあえ	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん みつば にんじん あかじそ	たまねぎ だいごん しいたけ しょうが ごぼう とうもろこし はくさい	きしめん でんぷん こむぎこ でんぷん	あぶら	604
<p>まいつき 毎月19日は 『食育の日』</p>								
19金	ごはん ぎゅうにゅう あすかじ しろごまつくね(2こ) うめずドレッシングサラダ	とりにく とうふ あぶらあげ しろみそ まぐる かつおぶし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ ぶなしめじ たまねぎ もやし きゅうり	ごはん パンこ でんぷん さとう さとう あぶら	あぶら	595
22月	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうコーンスープ ハムカツ えいようまんてんビタミンサラダ	とりにく とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう かんでん	にんじん パセリ ブロッコリー きピーマン	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ えだまめ	ごはん じゃがいも じゃがいも こめこ でんぷん さとう クリーミーやさい ドレッシング	あぶら	603
23火	ごはん ぎゅうにゅう なないろのみそしる たまごやき ぶたにくともやしのボンずあえ	あぶらあげ あかみそ しろみそ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまごだけ だいごん ごぼう もやし	ごはん さつまいも さとう あぶら	580	

日曜	献立名	(あか)おもに体をつくるものになる食品		(みどり)おもに体の調子を整えるものになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー (kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
  <b>献立</b>  <b>～食べて、学ぼうSDGs</b>									
24水	ごはん ぎゅうにゅう カレーチャウダー コーンフライ 7ロックリーのごまネースあえ	ウインナー ひよこまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	エリンギ たまねぎ しょうが にんにく どうもろこし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら あぶら ごま マヨドレッシング	679	
25木	こむぎいりこめこパン ぎゅうにゅう チリコンカンスープ やきウインナー(2こ) さんしょくしらたまのフルーツポンチ	ぶたにく だいず ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく もも りんご パイナップル	こむぎいりこめこパン じゃがいも さとう	オリーブオイル さんしょくしらたま	677	
26金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん あいちのやさいぎょうざ(2こ) はるさめサラダ	ぶたひきにく だいず とうふ あかみそ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく たまねぎ れんこん きゅうり	ごはん さとう でんぶん こむぎこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら ごま	649	
29月	きんめげんまいごはん ぎゅうにゅう なまあげのすましじる たらのぎんがみやき ぶくじんあえ うみのめぐみふりかけ	なまあげ すけそうだら みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ もやし きりぼしだいこん ぶくじんづけ	きんめげんまいごはん さとう でんぶん マヨドレッシング		588	
 <b>愛知を食べる学校給食の日</b>  <b>テーマ「愛知の食材を味わう学校給食の日」</b>									
30火	とれいし ぎゅうにゅう はちあじる にぎすフライ ひとくちがまごおりみかんゼリー	とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ かつおぶし にぎす	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく	ごはん さとう こむぎこ パンこ ひとくちがまごおり みかんゼリー	あぶら	659	
31水	ごはん ぎゅうにゅう パンクインポターージュ てりやきチキン おしむぎとコーンのサラダ	とりにく とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ どうもろこし キャベツ えだまめ	ごはん さとう さとう おしむぎ	あぶら やさいドレッシング	615	


**おしらせ** ★ 都合により、献立・材料等が変わることがあります。

15回

**★今月の応募献立紹介★**



1月23日(火):豚肉ともやしのポン酢あえ…4年3組 加藤 立真 さん



1月26日(金):はるさめサラダ…3年3組 境目 湊太 さん

**愛知を食べる学校給食の日**

1月30日の給食は、年3回(6月、11月、1月)ある『愛知を食べる学校給食の日』の3回目です。『愛知の食材を味わう学校給食の日』をテーマに、高浜市や愛知県内の市町村でとれた食材を豊富に使用した献立を実施します。

とれいしは、高浜市の郷土料理です

