



日曜	献立名	(あか)おもに体をつくるもとなる食品		(みどり)おもに体の調子を整えるもとなる食品		(き)おもにエネルギーのもとなる食品		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	
9 木	<b>1月11日は「鏡開き」</b> ~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~							673
	なめし ぎゅうにゅう ぎょうふう しろみそぞうに	とりにく しるみそ	ぎゅうにゅう	だいごんのは	たまねぎ かぶ しいたけ	ごはん	もち さといも	
	たらてんぷら こうはくなます	たら あぶらあげ		にんじん	だいごん れんこん	ごはん	こむぎこ でんぷん あぶら	
	ごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいのぼかぼかスープ	ウイナー しろしんげんまめ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいごん たまねぎ たまごだけ たまねぎ	ごはん	じゃがいも あぶら	
10 金	てりやきハンバーグ ツナサラダ	まぐろ			キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん	コーンクリーム ドレッシング	595
	ぎんめげんまいごはん ぎゅうにゅう とうにゅうバターチキンカレー	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく とうもろこし	ごはん	きんめげんまいごはん とうにゅうバター あぶら	
	コーンフライ				とうもろこし	ごはん	こむぎこ さとう あぶら	
	いろういやさいのおまめサラダ	ハム まぐろ だいず ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ		ブロッコリー にんじん	きゅうり もやし	ごはん	マヨドレッシング	
14 火	ごもくひじきごはん ぎゅうにゅう なまあげのすましじる	とりひきにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	えだまめ こんにゃく とうもろこし	ごはん	あぶら ごまあぶら	648
	たらのぎんがみやき	かまぼこ すけそうだら みそ		ねぎ	だいごん たけのこ たまねぎ えのきたけ	ごはん	さとう でんぷん マヨドレッシング	
	ひとくちがまごおりみかんゼリー					ごはん	みかんゼリー	
	ココアパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	こがたロールパン ココアパウダー あぶら	
15 水	ホークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム	ごはん	さとう とうにゅうバター あぶら	639
	ハムとパンネのソテー バナナチップス	ハム		ピーマン	キャベツ バナナチップス	ごはん	パンネマカロニ あぶら	
	ごはん ぎゅうにゅう あすかじる	とりにく とうふ あぶらあげ しるみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ しいたけ	ごはん		
	しろごまつくね(2こ)	とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ	ごはん	パンこ でんぷん あぶら さとう ごま あぶら ごまあぶら	
16 木	うめずドレッシングサラダ	ちくわ かつおぶし		にんじん	ぎりぼしだいごん きゅうり	ごはん		599
	ごはん ぎゅうにゅう ピリからすましじる	なるとまき	ぎゅうにゅう	にんじん	だいごん しろねぎ えのきたけ こんにゃく	ごはん	じゃがいも ごまあぶら	
	うのはなクロquette	おから だいず ぶたにく	ひじき	にんじん		ごはん	じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ あぶら	
	おやこに	とりにく たまご		みつば	たまねぎ	ごはん	ふ さとう あぶら	
17 金	ごはん ぎゅうにゅう パンブキンポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム	ごはん	じゃがいも あぶら	634
	てりやきチキン	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム			ごはん	さとう でんぷん さとう	
	えいようまんてんビタミンサラダ	ひよこまめ		ブロッコリー きピーマン	キャベツ	ごはん	かんきつドレッシング マヨドレッシング	
	ごはん ぎゅうにゅう なないろのみそじる	あぶらあげ あかみそ しるみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまごだけ だいごん ごぼう	ごはん	さつまいも ごまあぶら	
20 月	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			たまねぎ えだまめ しょうが にんにく りんご	ごはん	あぶら	587
	ふくじんあえ				もやし きゅうり	ごはん		
	ふくじんづけ				もやし きゅうり ふくじんづけ	ごはん		
	ひとくちチーズ		チーズ			ごはん		
21 火	ごはん ぎゅうにゅう なないろのみそじる	あぶらあげ あかみそ しるみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまごだけ だいごん ごぼう	ごはん	さつまいも ごまあぶら	620
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			たまねぎ えだまめ しょうが にんにく りんご	ごはん	あぶら	
	ふくじんあえ				もやし きゅうり	ごはん		
	ふくじんづけ				もやし きゅうり ふくじんづけ	ごはん		
22 水	ごはん ぎゅうにゅう なないろのみそじる	あぶらあげ あかみそ しるみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまごだけ だいごん ごぼう	ごはん	さつまいも ごまあぶら	620
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			たまねぎ えだまめ しょうが にんにく りんご	ごはん	あぶら	
	ふくじんあえ				もやし きゅうり	ごはん		
	ふくじんづけ				もやし きゅうり ふくじんづけ	ごはん		



まいつき 毎月19日は

『食育の日』



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		
23 木	サンドイッチパンズパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			サンドイッチパンズパン		649
	フィッシュバーガーのぐ (ワッシュフライキャベツのオーロラあえ)	すけそうだら だいず			キャベツ	パンこ でんぶん	あぶら マヨドレッシング	
	カレーポトフ	とりだんご		にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ かぶ セロリ エリンギ	じゃがいも さとう	あぶら	
	コーヒーギョウにゅうのもと					コーヒーギョウにゅうのもと		
24 金	 <b>給食委員会 チャレンジ献立 5-1「韓国料理と中華料理を味わおう」</b>							
	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			ごはん		599
	ビビンバのぐ	とりひきにく あかみそ		ほうれんそう にんじん	もやし ぜんまい しいたけ にんにく しょうが	さとう	あぶら ごまあぶら	
	ショウロンポウ(2こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう はるさめ こむぎこ	あぶら	
やさいたっぷりちゅうかスープ	なるとまき とうふ		にんじん にら	きくらげ はくさい たまねぎ		あぶら ごまあぶら		
27 月	 <b>愛知を食べる学校給食の日 テーマ「愛知の食材を味わう学校給食の日」</b>							
	とじめし ギョウにゅう	とりにく	ギョウにゅう			ごはん さとう		650
	あおさのみそしる	とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ	あおさのり	にんじん みつば	だいこん えのきたけ			
	にぎすフライ	にぎす				パンこ こむぎこ	あぶら	
きりぼしだいごんのさっぱりあえ	ハム			きりぼしだいごん キャベツ とうもろこし レモンかじゅう	さとう	ごまあぶら		
28 火	むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			むぎごはん		592
	マーボーだいごん	ぶたひきにく だいず とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	だいごん たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	
	やきぎょうぎ(2こ)	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	
	もやしののりしおナムル		のり	トウモロコシ	もやし えだまめ		ごまあぶら	
29 水	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			ごはん		691
	にくだんごのクリームコーンに	とりだんご ひよこまめ とうにゅう		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし	じゃがいも		
	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら	
	はなやさいのフレッシュサラダ			ブロッコリー	キャベツ カリフラワー		コールスロー ドレッシング	
30 木	きしめん ギョウにゅう		ギョウにゅう			きしめん		703
	みそにこみきしめんスープ	とりにく あぶらあげ かまぼこ あかみそ あわせみそ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ しろねぎ	さとう でんぶん		
	いろどりやさいのあつやきたまご	たまご ぶたにく	こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さとう	あぶら	
	ブロッコリーのごまネーズあえ			ブロッコリー	キャベツ れんこん		ごま マヨドレッシング	
31 金	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			ごはん		653
	せつぶんじる	なまあげ かまぼこ		にんじん ねぎ	だいごん たまねぎ しいたけ			
	いわしのこうみあげ	いわし	あおのり			こめこ でんぶん さとう	あぶら	
	こんにゃくのあまからみそあえ	ハム こうじみそ			こんにゃく もやし	さとう		
こくとうふくまめ	こくとうふくまめ							

**お知らせ**

- ★ 都合により、献立・材料等が変わることがあります。
- ★ 1月24日(金)は給食委員会児童が考案した献立です。

**★今月の応募献立紹介★**

1月14日(火): 彩り野菜のお豆サラダ … 1年1組 いのまた あやのさん  
 1月16日(木): ポークビーンズ … 2年2組 はっとり みおさん



1月27日の給食は、「愛知を食べる学校給食の日」の献立です。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。

