



日	曜	給食がない学校	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主 食	おかず	黄色の食品 <small>（熱や力になる）</small>	赤色の食品 <small>（血や肉になる）</small>	緑色の食品 <small>（体の調子を整える）</small>	小 エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g
9	木		麦ごはん	コールスローサラダ ポークカレー りんご	ごはん ドレッシング あぶら なまクリーム じゃがいも むぎ	ハム ぶたにく 	キャベツ コーン たまねぎ にんじん りんご	704 19.8	873 23.5
10	金	しらたまだんごは、よくかんで食べましょう。	ごはん	かつおのあげに すきこんぶのいりに おそうじ	ごはん あぶら さとう しらたまだんご	かつお こんぶ あぶらあげ とりにく なんと しみどろふ さつまあげ	こんにゃく にんじん だいずもやし だいこん せり すいき ごぼう オレンジ	662 30.4	823 35.6
14	火		ごはん	ユーリンチー ビーフソテー えびだんごのちゅうかスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ ビーフ ごまあぶら	とりにく ベーコン えびだんご	ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン ほうれんそう みすな キャベツ	660 27.7	816 32.8
15	水	学校給食週間 「本に出でくる料理を給食で味わおう」	おからパン	マーボーラーメン <small>（ラーメン、マーボー豆腐）</small> コーンいりツナサラダ ヨーグルト	パン かたくりこ あぶら ごまあぶら ラーメン さとう	豆腐 ぶたにく みそ ツナ ヨーグルト	にんじん ねぎ キャベツ コーン きゅうり もやし	603 29.5	760 36.4
16	木		ごはん ふりかけ	チーズ入りたまごやき じゃがいものカレーこいため とんじる	ごはん あぶら じゃがいも さといも 	チーズ たまご ベーコン ぶたにく 豆腐 みそ	たまねぎ こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ねぎ	648 27.3	804 32
17	金		ピラフ	ミニあげパン チキンとやさいのわふうサラダ ミネストローネ	ごはん パン あぶら さとう ドレッシング マカロニ オリブゆ	とりにく ベーコン ひよこまめ	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ にんじん セロリー トマト	655 21.4	804 24.9
20	月		ごはん	ポークチョップ 5みピーズサラダ やさいスープ プリン	ごはん ぶたにく かたくりこ バター ドレッシング プリン	ぶたにく だいず しろいんげんまめ あかいんげんまめ ハム ウィナー	たまねぎ えだまめ にんじん はくさい もやし	681 26.2	843 31
21	火		よこわりまるパン ブルーベリージャム	かぼちゃのグラタン ブロッコリーとコーンのサラダ きのこのクリームスープ	パン ドレッシング じゃがいも バター なまクリーム ジャム	とりにく 	かぼちゃ ブロッコリー コーン キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム たもぎたけ	655 20.7	843 25.1
22	水	ごはん のりつくだに	イカリングフライ（2こ3こ） ほうれんそうのごまあえ ジャージャン豆腐	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ	いか わかめ ぶたにく あつあげ のり	ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ いら もやし たけのこ しいたけ	690 26.1	885 32.2	
23	木	ごはん	さけのしおやき キャベツのみそいため けんちんじる しらぬい	ごはん あぶら かたくりこ あぶら ごまあぶら	さけ ぶたにく 豆腐 あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん たけのこ ピーマン ねぎ だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく しらぬい	613 30.3	762 36.2	
24	金	むぎごはん	ちゅうかはんのく フルーツあんじん キムチなべ	ごはん むぎ はるさめ ごまあぶら かたくりこ あんにん豆腐	うすらたまご いか えび ぶたにく 豆腐	にんじん もやし チンゲンサイ パイナップル もも みかん はくさい いら ねぎ しめじ	631 24.8	797 29.4	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の**太字の食材**が町内産です。

＜裏に続きます＞

「**全国学校給食週間**」学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高める一週間です。給食週間に本の中に出でくる料理を取り入れます。本を読む習慣がない人には本に触れるきっかけに、たくさん読んでいる人には、想像をふくらませる材料になったらと思います。

1月15日（水）「こまったさんの ラーメン」から
マーボーラーメン

＜本のあらすじ＞

あれっ、ヒヤシンスの根がラーメンに……。さあ、ハムたまや野菜をのせて、一味ちがう、こまったさんのラーメンのできあがり！



1月16日（木）「男子弁当部 オレらの友情てんこもり弁当」からチーズいりたまごやき、じゃがいものカレー粉いため、とんじる

＜本のあらすじ＞

クラスのイケメン男子3人が、なぜか「弁当部」を結成！電子レンジでできるおかずだけで弁当コンクールに挑んだのは、熱〜い友情のためだった！！

