

日	曜	献立名		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	主に体をつくる食品 (赤)		主に調子を整える食品 (緑)		主に熱や力になる食品 (黄色)		
		主食	のみもの			おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群
<b>新年お祝い献立</b>												
10	水	赤米ごはん	牛乳	730	33.6	鶏肉 みそ 油揚げ	鶏卵 豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが レモン こぼろ ねぎ	米 パン粉 さとう こんにやく じゃがいも	油 ごま
<b>七草・鏡開き献立</b>												
11	木	こぎつね寿司	牛乳	784	29.4	豚肉 みそ 小豆	油揚げ 生揚げ	牛乳	にんじん しゅんぎく みつば せり 大根(葉) さやいんげん	ねぎ 大根 かぶ	米 さとう 白玉粉	油
12	金	パスタ	牛乳	828	38.3	ベーコン 白花豆	えび 鶏肉	牛乳 寒天 生クリーム	にんじん トマト パセリ バジル	にんにく 玉ねぎ エリンギ しょうが	パゲティ でんぷん さとう	油 オリーブ油
15	月	麦ごはん	牛乳	749	35.5	鶏肉	みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ にんにく	米 さとう 麦 でんぷん	油 ごま油 ごま
16	火	中華めん	牛乳	907	34.8	豚肉 鶏卵	みそ	牛乳 チーズ	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ とうもろこし	中華めん じゃがいも でんぷん	油 ごま油
17	水	パエリア	牛乳	627	26.7	ベーコン いか	えび 豚肉	牛乳	赤ピーマン さやいんげん にんじん	にんにく 玉ねぎ エリンギ しいたけ りんご レモン	米 マカロニ じゃがいも さとう 小麦粉	バター オリーブ油
<b>1日早い食育の日「まごわやさしい献立」</b>												
18	木	ごはん	牛乳	630	32.3	赤魚 油揚げ	豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが 白菜 えのきたけ	米 さとう でんぷん 里芋	ごま
19	金	麦ごはん	牛乳	771	29.9	豚肉 油揚げ	みそ	牛乳	大根(葉) にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼろ 大根 ねぎ いちご	米 パン粉 小麦粉 里芋	油 ごま ごま油
22	月	きんぴらごはん	牛乳	738	25.7	油揚げ ちくわ みそ	鶏卵 豆腐	牛乳 あおさ ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	ごぼろ 白菜 とうもろこし 大根 ねぎ	米 しらたき さとう 小麦粉 じゃがいも でんぷん	ごま油 油
23	火	麦ごはん	牛乳	863	43.4	鶏肉 鶏卵	豚肉 まぐろ油漬	牛乳 チーズ	パセリ にんじん 小松菜 ブロッコリー	ねぎ もやし キャベツ	米 小麦粉 麦	油 ごま
<b>給食の始まり献立(全国学校給食週間)</b>												
24	水	麦ごはん	牛乳	718	37.0	くじら肉 豚肉 みそ	昆布 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	しょうが にんにく ねぎ 大根 ごぼろ	米 でんぷん さとう こんにやく じゃがいも	油 ごま油
<b>郷土料理:大分県</b>												
25	木	大分の鶏飯	牛乳	756	30.8	鶏肉 豚肉	ハム みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼろ 大根 きゅうり ねぎ	米 さとう はるさめ 小麦粉	油 ごま油 ごま
26	金	麦ごはん	牛乳	849	25.8	豚肉		牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	にんにく しょうが れんこん きゅうり キャベツ	米 麦 さつまいも 小麦粉 さとう	油 ごま油
<b>郷土料理:青森県</b>												
29	月	昆布ごはん	牛乳	669	27.2	油揚げ	鶏肉	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 大根(葉)	ごぼろ しめじ 大根 ねぎ りんご	米 さとう 小麦粉	油
30	火	手作り焼きカレーパン	牛乳	705	29.5	豚肉 ウィンナー		牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ
<b>郷土料理:宮崎県</b>												
31	水	麦ごはん	みかん ジュース	800	29.1	鶏肉 豆腐	鶏卵 みそ	牛乳	パセリ 小松菜 にんじん	みかん にんにく 玉ねぎ 白菜 とうもろこし ねぎ キャベツ	米 さとう でんぷん	油 マヨネーズ

\*都合により、献立を変更することもあります。ご了承ください。

★今月の給食費の口座引き落としは、1月29日(月)です。前日までに、ご入金をよろしくお願いいたします。