

謹賀新年

今日から3学期がスタートしました。充実した冬休みを過ごせましたか?気持ちを新たに、3学期も規則正しい生活、食事を心がけ元気に過ごしましょう。給食室一同、今年もおいしく・安全な給食作りを目指し頑張ります。本年もよろしくお願いします。

七草

1月7日には春の七草を入れた「七草がゆ」を食べて一年の健康を願います。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)です。給食では七草がゆのかわりに、春の七草のひとつであるすずしろ(大根)の大根菜をごはんに混ぜた「菜めし」を9日にします。



8日(木)

エネルギー:810kcal

主食

冬野菜カレー
(麦ごはん)

副菜

ほうれん草のサラダ

デザート

りんごゼリー

牛乳

牛乳

9日(金)

エネルギー:695kcal

主食

菜めし

主菜

ささみの
甘酢がらめ

副菜

即席漬け

副菜

白菜のそぼろ汁

牛乳

牛乳

七草

12日(月)

13日(火)

14日(水)

15日(木)

16日(金)

成人の日

エネルギー:735kcal

主食

ごはん

主菜

松風焼き

副菜

煮びたし

副菜

かす汁

牛乳

牛乳

エネルギー:759kcal

主食

ごはん

主菜

冬野菜のマーボー

副菜

もやしの炒め物

副菜

フライド小魚

牛乳

牛乳

エネルギー:839kcal

主食

小豆ごはん

主菜

ハマチの
甘辛がらめ

副菜

紅白なます

副菜

白玉雑煮

牛乳

牛乳

小正月

エネルギー:792kcal

主食

ごはん

主菜

肉豆腐

副菜

小松菜と
ツナの炒め物

副菜

たたきごぼう

牛乳

牛乳

歯の日

19日(月)

20日(火)

21日(水)

22日(木)

23日(金)

エネルギー:776kcal

主食

ごはん
(特別栽培米)

主菜

おからボール

副菜

ゆで野菜

副菜

コンソメスープ

牛乳

牛乳

エネルギー:744kcal

主食

丹後のばら寿司
(特別栽培米)

副菜

ほうれん草の
おひたし

副菜

豆腐のすまし汁

副菜

みかん

牛乳

牛乳

たんご・食の日

エネルギー:706kcal

主食

ごはん
(特別栽培米)

主菜

鶏肉の
オニオンソース

副菜

五目炒め

副菜

かきたまスープ

牛乳

牛乳

エネルギー:763kcal

主食

ごはん
(特別栽培米)

主菜

イカのかりん揚げ

副菜

白菜のごま和え

副菜

やかましいみそ汁

牛乳

牛乳

エネルギー:789kcal

主食

ごはん
(減量・特別栽培米)

主菜

チリコンカン

副菜

ハッシュドポテト

副菜

レモンサラダ

牛乳

牛乳

世界の料理
アメリカ

26日(月)

27日(火)

28日(水)

29日(木)

30日(金)

エネルギー:731kcal

主食

ごはん

主菜

名古屋手羽先風
からあげ

副菜

キャベツの
おひたし

副菜

赤だし

牛乳

牛乳

【愛知県】

エネルギー:801kcal

主食

ごはん

主菜

関東煮

副菜

白菜と
小松菜の煮びたし

デザート

大学芋

牛乳

牛乳

【東京都】

エネルギー:722kcal

主食

ごはん

主菜

鶏肉の
アップルジンジャーソース

副食

野沢菜炒め

副菜

スキー汁

牛乳

牛乳

【長野県・新潟県】

エネルギー:758kcal

主食

麦ごはん

主菜

ザンギ
(ホキのから揚げ)

副菜

松前漬け

副菜

どさんこ汁

牛乳

牛乳

【北海道】

エネルギー:724kcal

主食

びりんめし

主菜

豚肉と
野菜の炒め物

副菜

せんだご汁

デザート

ぼんかん

牛乳

牛乳

【熊本県】

31日(土)

エネルギー:867kcal

主食

ごはん

主菜

フライドチキン(新)

副菜

大根サラダ

副菜

コーンポタージュ

牛乳

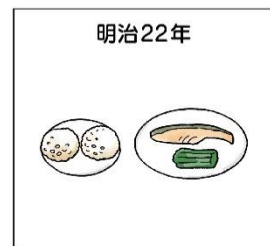
牛乳

PTA 総会

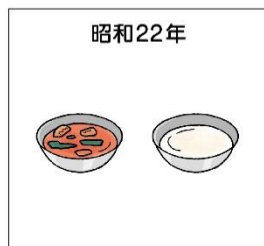
学校給食週間メニュー

1月24日~30日は全校学校給食週間です。その期間に合わせて、日本各地の料理を出します。食を通じて、日本の食文化について学びましょう。

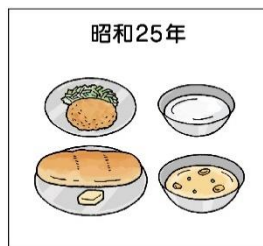
→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→



おにぎり・塩さけ・
菜の漬物



ミルク(脱脂粉乳)・
トマトシチュー



コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・
ポタージュスープ・コロック・
せんきゃべツ・マーガリン



ソフトめんのカレーあん
かけ・牛乳・甘酢あえ・
果物(黄桃)・チーズ



カレーライス・牛乳・塩もみ・
果物(バナナ)・スープ

