



日	曜	こんだてめい		ねつちから 熱や力のもとに なる食品	ちいよくほね 血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	1人分 - kcal	たんぱく くしつ g	
		しゅしよく	牛乳						
10	水	コッペパン チョコクリーム	MILK	だまこもちじる しろごまつくね 2コ くきわかめサラダ	コッペパン だまこもち さとう ごまあぶら ごま チョコクリーム	牛乳 とりにく ツナ しろごまつくね くきわかめ	ながねぎ ごぼう しめじ コーン にんじん まいたけ みつば しいたけ きゅうり こんにゃく	693	26.3
11	木	あおなごはん	MILK	ほうれんそうのみそじる さばのみそに わふうサラダ	あおなごはん ドレッシング	牛乳 あぶらあげ さば わかめ とりにく	ほうれんそう にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	648	27.9
12	金	じごなうどん	MILK	わかめうどんのつけじる やきおにぎり もやしのおえもの	じごなうどん ごま やきおにぎり さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく なると わかめ とりにく	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう もやし しょうが	636	25.7
15	月	ごはん ふりかけ	MILK	とうふとわかめのみそじる あじフライ パックソース からしあえ	ごはん あぶら パンこ	牛乳 とうふ わかめ あぶらあげ あじフライ	ながねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	639	27.0
16	火	ごはん	MILK	チキンカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	牛乳 とりにく ツナ かいそう ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり しょうが にんにく	751	24.2
17	水	ツイストパン	MILK	はくさいのクリームに オムレツ グリーンサラダ	ツイストパン あぶら じゃがいも さとう	牛乳 とりにく オムレツ	にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー キャベツ きゅうり	626	23.9
18	木	ちゃめし	MILK	ししゃもフリッター 2コ スタミナサラダ ぶどうゼリー	ちゃめし あぶら さとう ごまあぶら ぶどうゼリー	牛乳 ししゃもフリッター ぶたにく	レタス きゅうり キャベツ にんにく	695	23.2
19	金	ごはん	MILK	あつあげのチャオサイ シュウマイ 2コ みかん だいこんとじゃこのサラダ	ごはん あぶら ごま さとう	牛乳 あつあげ ぶたにく シュウマイ わかめ ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり しょうが みかん	710	28.5
22	月	ごはん ふりかけ	MILK	けんちんじる さばのさいきょうやき おひたし	ごはん さとも あぶら	牛乳 とうふ さば かつおぶし	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく しいたけ キャベツ ほうれんそう	648	22.9
23	火	しゃくしな ごはん	MILK	だいこんのみそじる かぼちゃコロッケ しめじのごまあえ	しゃくしなごはん ごま あぶら パンこ さとう	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	にんじん しいたけ ながねぎ しめじ こんにゃく しゃくしな かぼちゃ ほうれんそう にんじん だいこん	706	25.4
24	水	ソフト フランスパン マーガリン	MILK	わふうスパゲティ やきフランク みずなどだいこんのサラダ	ソフトフランスパン あぶら マーガリン バター スパゲティ ドレッシング	牛乳 フランク とりにく	にんじん たまねぎ しめじ しいたけ えのきたけ みずな まいたけ だいこん レタス コーン	667	24.3
25	木	ごはん	MILK	にくじゃが さいのくになっとう ごぼうサラダ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま マヨネーズ	牛乳 ぶたにく ツナ さつまあげ なっとう	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース ごぼう きゅうり	695	27.3
26	金	ホットちゅうか	MILK	みそラーメンのつけじる みそポテト 2コ こまつなのナムル	ホットちゅうか あぶら じゃがいも さとう こむぎこ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな きゅうり にんにく しょうが	658	24.8
29	月	ごはん ふりかけ	MILK	ぶたにくとだいこんにも ねぎみそパオズ 1コ わかめとツナのおえもの	ごはん じゃがいも さとも あぶら ごま さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく わかめ ねぎみそパオズ ツナ	だいこん ながねぎ こんにゃく キャベツ にんじん きゅうり	659	21.5
30	火	ごはん	MILK	なめこのみそじる わふうハンバーグ こんさいがら いちごゼリー	ごはん ごま さとう マヨネーズ	牛乳 とうふ あぶらあげ ハンバーグ さつまあげ	なめこ ながねぎ こまつな だいこん ごぼう れんこん にんじん	687	26.0
31	水	食パン	MILK	ぎょうざスープ ハムカツ パックソース キャベツサラダ りんご	食パン ごまあぶら あぶら パンこ ドレッシング	牛乳 わかめ ハムカツ ぎょうざ	にんじん もやし ながねぎ キャベツ たまねぎ りんご	630	23.3

☆ マヨネーズは、卵不使用の物を使っています。

※ 献立は、材料やその他の都合で変更する場合がありますのでご了承ください。

1月22日(月)~26日(金)
給食週間です♪



今月の
小鹿野町産食材



しめじ

はくさい

小鹿野町で採れた野菜！
感謝の気持ちを持って、残さず食べよう♪

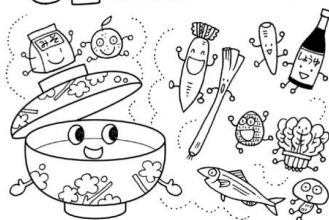
1月は全国学校給食週間があります

学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県（東京、神奈川、千葉）で実施することになり、同日に東京都内の小学校でララ（アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体）からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。



雑煮いろいろ



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし汁立て・みそ汁立てのほか、入れる具もとり肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。

給食当番
忘れずにね！

手洗い

白衣

ぼうし

マスク

