



いろいろな人や食材に感謝して、給食を食べよう

あけましておめでとうございます。元気に新年を迎えられたでしょうか？2018年も給食をしっかり食べましょう！

毎年1月には、全国学校給食週間があり、本校では、22日(月)～26日(金)までをその期間としました。給食はリクエスト献立を取り入れました。また、その期間中には、給食集会有り、いつも新鮮な野菜を届けてくれる七区の農家の方々にも来ていただく予定です。みなさんが給食を食べるまでには、たくさんの人の手加えられています。食材を育ててくれた人、その食材を使って調理をする人などに、感謝の気持ちをもって美味しく給食を食べましょう。

栄養価基準値	
エネルギー	640kcal
たんぱく質	18～32g
食塩相当量	2.5g以下

日 ／ 曜	主食	飲み物	おかず(主菜・副菜)	しょくひんのはたらき			栄養価	
				きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま		
				ねつやちからになる	ほねやは、ちやにくなる	からだのちようしをとのえる いろいろのこいやす		
9 ／ 火	七草献立 むぎごはん		ちくぜんに タラのさいきょうやき せむぎさいりしりたせむぎ	むぎ ごはん あぶら さといも さとう しらたまだんご	ぎゅうにゅう とりにく みそ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう たけのこ れんこん だいこん しいたけ こんにゃく	580 24.4 1.4
10 ／ 水	おつきりこみ		ちくわのいそべあげ かぼちゃのあまに くだもの(はなみかん)	うどん さといも さとう あぶら てんぷらこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん かぼちゃ	だいこん ねぎ しいたけ みかん	570 23.8 2.8
11 ／ 木	ロールパン		クリームシチュー シーフードサラダ	パン ジャがいも こむぎこ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか えび ベーコン とりにく わかめ	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ もやし	634 24.4 2.4
12 ／ 金	たかさきどん		とうふとわかめのスープ おうとうのヨーグルトソースがけ	むぎ ごはん かたくりこ あぶら ごま はちみつ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いか わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ もやし ねぎ もも	631 27.4 1.6
15 ／ 月	こぎつねごはん		もやしとごまつなアーモンドあえ すいとん	むぎ ごはん さとう ジャがいも アーモンド こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく	にんじん さやいんげん ごまつな	だいこん ねぎ もやし ごぼう	611 23.3 2.3
16 ／ 火	せわりコッパン		ソースやきそば だるまのひげスープ あんにんフルーツ	パン ごま あぶら ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ うずらのたまご	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ えのき バイナップル パナナ とうもろこし ねぎ みかん もも	574 23 2
17 ／ 水	むぎごはん ぐんまのなつとう		タレべつみそおでん やさいのごまマヨネーズあえ	むぎ ごはん さとう ごま マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう みそ なつとう こんぶ とりにく さつまあげ ちくわ	にんじん ごまつな キャベツ	だいこん こんにゃく もやし キャベツ	659 27.7 2.7
18 ／ 木	こめつこぼん		さけのフレークやき イタリアンサラダ たまごスープ	パン パンこ かたくりこ コーンフレーク マヨネーズ さとう あぶら ジャがいも	ぎゅうにゅう さけ チーズ サラミ たまご ベーコン	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	602 30.6 2.8
19 ／ 金	むぎごはん		ホイコーロー チンゲンサイとかいほしらのスープ くだもの(オレンジ)	むぎ ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ほたて たまご	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ しいたけ オレンジ	606 24.9 1.6
22 ／ 月	むぎごはん		ボークカレー リクエストNo.5! チキンとだいごんのサラダ くだもの(バナナ)	むぎ ごはん ジャがいも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	にんじん トマト	たまねぎ パナナ しょうが にんにく とうもろこし りんご だいこん きゅうり	651 24.3 2.6
23 ／ 火	きなこあげパン		ポトフ いかくんサラダ	パン さとう あぶら ジャがいも	ぎゅうにゅう きなこ ワインナー ぶたにく いかのくんせい	にんじん プロッコリー	キャベツ かぶ セロリ たまねぎ	602 24.3 2.6
24 ／ 水	むぎごはん		とりのからあげ もやしのピリカラあえ さといものみそしる	むぎ ごはん かたくりこ さとう あぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	にんじん ごまつな	しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ キャベツ	632 24.9 2.1
25 ／ 木	クリームサンド		チキンとだいたいのトマトに アーモンドサラダ	パン あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく ベーコン だいた	にんじん プロッコリー トマト	たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ とうもろこし	685 26.3 2
26 ／ 金	みぞラーメン		にたまご さつまいものミルクに	ちゅうかめん あぶら さとう さつまいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご いんげんまめ	にんじん にら	しょうが にんにく もやし ねぎ とうもろこし	597 24.2 3
29 ／ 月	わかめごはん		やしししゃも にくじゃが なまあげのみそしる	むぎ ごはん ジャがいも しらたき さとう あぶら	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも ぶたにく みそ なまあげ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ねぎ もやし	607 24.4 2.8
30 ／ 火	クワツサン		ミートソーススパゲティ キャベたまスープ くだもの(いよかん)	パン スパゲティ あぶら こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ベーコン みそ チーズ たまご	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ いよかん	649 24.9 2.6
31 ／ 水	アーモンドピラフ		チーズサラダ コーンポタージュ	むぎ ごはん アーモンド こむぎこ バター さとう あぶら	ジョア ぎゅうにゅう えび ベーコン チーズ なまクリーム いんげんまめ	にんじん プロッコリー ハセリ	えだまめ たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ	574 20 2.3

*材料の購入等の都合により献立を変更する場合があります。

栄養価平均	
エネルギー	616kcal
たんぱく質	24.9g
食塩相当量	2.3g

★今月の七区野菜★

今月も旬の冬野菜など、たくさんの野菜が届きます！毎日必ずひとつは給食に入るので、確認しながらおいしくいただきます。



ブロッコリー

ねぎ

だいこん

キャベツ

さといも

★今月の予定★

9日(火) 3学期始業式 給食あり
22日～26日 学校給食週間
23日(火) 給食集会

※お知らせ

1月分の給食費の引き落としは、1月31日(火)となります。
4,630円です。残高不足で振替不能にならないよう、お願いします。