



日 曜 日	パ ン (つ け る も の) ご は ん	の み も の	お か ず	しょくひんのはたらき			き ゆ ん ち ょ う し ょ う ご は ん 6 5 0 k c a l た ん ぱ く し ょ う ご は ん 2 1 ~ 3 2 g 食 塩 相 当 量 2 g 未 満	
				き い ろ ね つ や ち か ら の も と に な る	あ か ち や に く の も と に な る	み ど り か ら だ の ち ょ う し を と の え る		
7月	バンズパン		ななくさうどん だいこんとなまあげのもの	パンズパン うどん さとう あぶら	とりにく かまぼこ なまあげ ぎゅうにゅう	かぶのは だいこんのは にんじん さやいんげん	かぶ だいこん ねぎ ほししいたけ しょうが	619 26.8 2.4
8火	むぎごはん		ポークカレー コーンサラダ	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく ショア こなチーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン	658 22.2 2.5
9水	ごはん		たかさきどん ぶたにくとだいこんのスー プ りんご	むぎごはん かたくりこ はるさめ あぶら	ぶたにく いか うすらのたまご ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ だいこん しょうが りんご	585 23.2 1.6
10木	ごはん		さばのみそに ひじきに きのこのけんちんじる	ごはん こんにゃく さとう さといも あぶら	さば あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ	にんじん	えだまめ だいこん ごぼう ほししいたけ ぶなしめじ まいたけ ねぎ	603 25.9 2.3
11金	しょうが むしパン		ねぎとごぼうのペペロンチー ノ はなやさいサラダ	こむぎこ はちみつ さとう スパゲティ あぶら	ベーコン ハム ひじき ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	とうがらし ブロッコリー	しょうが にんにく ごぼう ねぎ えだまめ きゅうり ぶなしめじ カリフラワー キャベツ	643 20.9 1.9
15火	さけのませごはん		とんじる おしるこ	ごはん さとう ごま あぶら しらたまだんご	さけ ぶたにく とうふ みそ あずき ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ	670 26.4 1.7
16水	ガーリック トースト		ポトフ フルーツヨーグルト	ソフトフランスパン じゃがいも マーガリン	ウインナー ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ みかん バイナップル りんご	607 23.8 2.5
17木	むぎごはん		きのこストロガノフ カリカリサラダ	むぎごはん さとう あぶら アーモンド	ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム ちりめんじゃこ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが ぶなしめじ エリンギ きゅうり キャベツ わかめ コーン	651 21.8 2.0
18金	くろごまきなこ あげパン		だいこんとツナのサラダ にくだんごスープ	ツイストパン さとう かたくりこ ごま あぶ ら	きなこ ツナ だいず とりにく ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ はくさい もやし	630 23.9 2.2
21月	ぶどうパン		ほうとう チキンサラダ はるか	ぶどうパン うどん さとう あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	はくさい だいこん ねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ はるか	656 26.4 2.1
22火	ごはん		さばのなんぶやき ごまあえ せんべいじる	ごはん さとう なんぶせんべい ごま	さば みそ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しょうが もやし だいこん はくさい ねぎ	605 29.0 2.2
23水	ココアパン		ながさきちゃんぼん フルーツあんじん	ココアパン かたくりこ ちゅうかめん あぶら あんじんどうふ	ぶたにく なると いか ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし みかん バイナップル りんご	695 24.9 2.4
24木	わかめごはん		治部煮 ゴロゴロだるまじる	ごはん さといも やきふ かたくりこ じゃがいも	とりにく なまあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しいたけ たけのこ だいこん たまねぎ ねぎ ぶなしめじ	614 27.6 2.7
25金	むぎごはん		みそカツ はくさいとゆずのみみづけ なめこじる	むぎごはん こむぎこ パンこ さとう あぶら ごま	ぶたにく たまご みそ とうふ しおこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい かぶ ゆず なめこ ねぎ だいこん	693 30.0 1.9
28月	バターロール		ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ キャベツスープ	バターロール さとう じゃがいも マヨネーズ あぶら	ハンバーグ ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	えのきたけ ぶなしめじ たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	630 23.4 3.1
29火	キムたくごはん		上州しゅうまい わかめスープ もものヨーグルトかけ	ごはん さとう ごま かたくりこ あぶら	ぶたにく しゅうまい とりにく とうふ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にら にんじん	にんにく たくあん キムチ ねぎ わかめ もも	604 25.7 2.5
30水	むぎごはん (しっとりふりかけ)		こがねに ごまじる	むぎごはん さとう じゃがいも こんにゃく かたくりこ さといも ごま あぶら	かつおぶし なまあげ ぶたにく みそ ちりめんじゃこ しおこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん ほししいたけ ごぼう グリーンピース ねぎ	685 28.8 2.4
31木	ごはん		ごぼういりドライカレー チーズサラダ みかん	ごはん さとう バター あぶら	ぶたにく こおろどうふ ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん トマト	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが きゅうり キャベツ みかん	607 20.7 2.3

※食材の都合により、献立を変更することもあります。あらかじめご了承ください。 平均栄養価1食 -636kcal たんぱく質25.1g 食塩相当量2.3g

今月の給食目標 『感謝の気持ちで食事をしよう』

今月の行事食

15日 小正月献立 おしるこをだします。

24日~30日「全国学校給食週間」 全国学校給食週間とは給食の長い歴史を振り返り、感謝の気持ちを持って給食をいただき、学校給食の意義や役割について理解と関心を深める一週間です。

鼻高小では22日~25日の一週間、全国郷土料理巡りをします！

1月分の給食費の引き落としは1月31日(木)です。残高の確認をお願い致します。

今月の旬の食材

チンゲンサイ ねぎ  
だいこん さといも  
はくさい こまつな  
ほうれんそう

\_\_\_\_は鼻高町産です。

