

あけましておめでとうございます。新学期がスタートしました。休み明けは、体を日常の生活リズムに戻すのが大変です。規則正しい生活を心がけ、元気に3学期をスタートさせましょう。給食室一同明るく元気に給食作りに励み、子どもたちに喜んでもらえる給食を目指してがんばります。

本校では1月24日～1月28日を給食週間としています。食べものを通じて食べることの大切さを感じたり、関心を深めたりするためにさまざまな取り組みを予定しています。給食では「給食鮮隊いろレンジャー」と題し、食材の色に注目しながら秘密を探ります。詳しくは給食だよりをご覧ください。

日	曜	こんだてめい		体をつくる赤の食品	エネルギーになる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				鏡開き献立				
11	火	わかめむぎごはん	<input type="checkbox"/> 牛乳 ぞうにこうはくなますくだもの(みかん)	ぎゅうにゆう わかめかつおだし とりにく なんとあぶらあげ	むぎごはん もち さとう	しいたけ こまつな だいこん にんじん ゆず みかん	623	23.4
12	水	むぎごはん	<input type="checkbox"/> 牛乳 ジャージャンどうふくきわかめのチョナムル	ぎゅうにゆう ぶたにく なまあげ みそ きわかめ	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ ながねぎ もやし こまつな コーン にんにく	599	24.3
給食鮮隊いろレンジャー 【 陽気で明るく輝くムードメーカー、オレンジャー 】								
13	木	山型食パン わくわくきぶんの マーメレードジャム	<input type="checkbox"/> 牛乳 ほっこりとろり、かぼちゃのクリームににこにこみかんサラダ	ぎゅうにゆう(クリームに)ベーコン とりにく だいず チーズ なまクリーム	パン ジャム あぶら こむぎこバター さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん バイン	618	23.1
給食鮮隊いろレンジャー 【 安らぎと癒しと優しさでみんなを包み込む、みどりレンジャー 】								
14	金	きょうはしゅやく! こまつなのピラフ	<input type="checkbox"/> 牛乳 いやしのかおり、ホキのバジルフライ ころやすらぐプロッコリーサラダ	ぎゅうにゆう ウィナーホキ	こめ パター あぶら こむぎこ パンこ さとう	にんじん たまねぎ しめじ こまつな バジル キャベツ プロッコリー きゅうり コーン	575	20.9
17	月	むぎごはん やきのり	<input type="checkbox"/> 牛乳 あげどうふのきのこあんかけ すいとん	ぎゅうにゆう のり とうふ かつおだし とりにく	むぎごはん あぶら でんぶん こむぎこ	しいたけ エリンギ えのきだけ にんじん だいこん はくさい ながねぎ	683	22.9
給食鮮隊いろレンジャー 【 神秘的で優雅なミステリアス鮮士、むらさきレンジャー 】								
18	火	むらさきのまほう♪ なすとツナのペンネ	<input type="checkbox"/> 牛乳 ピンズサラダ みわくのブルーベリータルト	ぎゅうにゆう ベーコン ツナ だいず きんときまめ しろいんげんまめ	マカロニ あぶら さとう こめこ	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム なす ビーマン キャベツ きゅうり にんじん ブルーベリー	512	21.1
給食鮮隊いろレンジャー 【 食べるの大好き! 楽しく幸福と希望に満ちた、きいろレンジャー 】								
19	水	へんしんたまごのこのほどん(むぎごはん)	<input type="checkbox"/> 牛乳 あまーいしあわせ、さつまいもとまめのかりんとう キラキラコーンいりおひたし	ぎゅうにゆう とりにく かまぼこ たまご だいず	むぎごはん あぶら さとう でんぶん さつまいも ごま	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ながねぎ こまつな キャベツ コーン	680	27.7
20	木	むぎごはん	<input type="checkbox"/> 牛乳 いなだのてりやき みそちゃんこじる あさづけ	ぎゅうにゆう いなだ かつおだし ぶたにく とりにく とうふ みそ こんぶ	むぎごはん あぶら こんにやく じゃがいも	にんにく しょうが にんじん だいこん えのきだけ はくさい ながねぎ にら キャベツ きゅうり	617	25.8
21	金	れんこんごはん	<input type="checkbox"/> 牛乳 くららのたつたあげ いそかあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく あぶらあげ くら のり	こめ あぶら しらたき さとう でんぶん	にんじん れんこん しいたけ もやし キャベツ こまつな	515	24.0
24	月	パブリカライスの クリームソースかけ	<input type="checkbox"/> 牛乳 ミックスサラダ	ぎゅうにゆう (クリームソースにも) とりにく えび	こめ パター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	パブリカ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ プロッコリー コーン	561	19.8
25	火	かきたまうどん(じごなうどん)	<input type="checkbox"/> 牛乳 あげたこやき うめおかかあえ	ぎゅうにゆう かつおだし とりにく なんと たまご たこ かつおぶし	うどん さとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ えのきだけ はくさい もやし	647	29.2
給食鮮隊いろレンジャー 【 熱烈情熱と愛にあふれる正義のリーダー、あかレンジャー 】								
26	水	ごごのじゅぎょうもがんばんれ! じょうねつのハヤシライス(むぎごはん)	<input type="checkbox"/> 牛乳 やるきがでるでるベジタブルステーキ(ほのおのようなまっかないちご)	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン	むぎごはん あぶら こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん トマト マッシュルーム キャベツ こまつな コーン あかビーマン いちご	593	19.3
27	木	むぎごはん	<input type="checkbox"/> 牛乳 いかのかりんあげ せんべいじる(くだもの(りんご))	ぎゅうにゆう いか かつおだし とりにく	むぎごはん あぶら でんぶん さとう しらたき なんぶせんべい	ごぼう にんじん しいたけ キャベツ ながねぎ りんご	626	25.5
28	金	ナン	<input type="checkbox"/> 牛乳 キーマカレー こまつなわかめのサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ	ナン あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマト こまつな コーン きゅうり	564	25.4
給食鮮隊いろレンジャー 【 さわやかで純粋な心でみんなを支えるしろレンジャー 】								
31	月	あなたいろにそまる? とうふめし	<input type="checkbox"/> 牛乳 さけのゆきのようなおろしソースかけ かがやくごまずあえ	ぎゅうにゆう とりにく とうふ あぶらあげ さけ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	にんじん しめじ さやいんげん だいこん はくさい もやし こまつな	572	28.7

※11、25日なると・19日かまぼこ…魚肉を含みます。工場では卵、かに、小麦、魚醤を含む製品を製造しています。原料の魚はえび、かにを食べています。

※14日ホキのバジルフライ…小麦、大豆成分を含みます。

※18日ブルーベリータルト…豆乳、大豆成分を含みます。

※20日いなだの照り焼き…小麦、大豆成分を含みます。

※21日くららのたつた揚げ…くら、大豆成分、小麦成分を含みます。工場では卵、小麦、えびを含む製品を製造しています。

※25日たこ焼き…小麦成分、大豆成分を含みます。

★パンや調味料、その他加工品の細かい内容は献立表には記載していません。詳しい内容を知りたいときは、お手数ですが学校栄養職員までご連絡ください。

☆食材購入などの都合で献立が変更になることがあります。ご了承ください。

○給食費の減額は、連続5日を超えて欠食の場合に届け出の翌々日からとなります。連続7日以内の欠食は減額できません。ご家庭からの申し出が必要ですのでご注意ください。

○はし、スプーン等の持参にご協力ありがとうございます。毎日清潔なものををご用意ください。

