

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22日(水)~1月28日(火)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「日本のおいしいもの発見!!旅する給食」を実施します。

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)
9	木	セルフホットドッグ (スライスコッペパン)	<input type="checkbox"/> 牛乳 ウインナー キャベツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン だいず	パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト はくさい	572	22.0
鏡開き献立								
10	金	わかめむぎごはん	<input type="checkbox"/> 牛乳 おぞうに なます はなみかん	ぎゅうにゅう わかめ とりになくと あぶらあげ	こめ むぎ ごま 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	563	20.7
14	火	ココアあげパン	<input type="checkbox"/> 牛乳 とうふのスープに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりになく かまぼこ とうふ	パン あぶら さとう でんぷん	しょうが にんじん たけのこ えのきたけ はくさい こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ	576	22.8
郷土料理「北海道」								
15	水	きんぴらごはん	<input type="checkbox"/> 牛乳 さげざんぎ どさんこじる	ぎゅうにゅう ぶたになく さけ とうふ みそ	こめ あぶら しらたき さとう ごま でんぷん じゃがいも バター	ごぼう にんじん しいたけ にんにく ながねぎ もやし とうもろこし	595	26.9
16	木	キーマカレー (サフランライス)	<input type="checkbox"/> 牛乳 コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたになく	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	551	19.1
郷土料理「青森」								
17	金	れんこんごはん	<input type="checkbox"/> 牛乳 ぶりのてりやき せんべいじる りんご	ぎゅうにゅう ぶたになく あぶらあげ とりになく ぶり	こめ あぶら こんにやく さとう しらたき せんべい	にんじん れんこん しいたけ ごぼう キャベツ ながねぎ りんご	642	30.3
20	月	ツイストパン	<input type="checkbox"/> 牛乳 ふゆやさいのクリームに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう(クリームにも) とりになく チーズ かいそう	パン あぶら さつまいも こむぎこ バター さとう ごま	ごぼう にんじん しめじ れんこん はくさい だいこん きゅうり とうもろこし	570	20.6
郷土料理「山形」								
21	火	まんだいのまぜごはん	<input type="checkbox"/> 牛乳 いもに きゅうりのあさづけ	ぎゅうにゅう たい ぶたになく	こめ あぶら でんぷん さとう さとも こんにやく	しょうが にんじん ごぼう ながねぎ にんにく きゅうり	617	23.1
郷土料理「東京」								
22	水	ふかがわめし	<input type="checkbox"/> 牛乳 ちゃんこじる しゃりしゃりだいず	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ ぶたになく とりになく たら なまあげ だいず あおのり	こめ さとう あぶら こんにやく でんぷん	しょうが にんじん ごぼう だいこん はくさい ながねぎ しめじ しいたけ	587	26.0
郷土料理「愛知」								
23	木	なめし	<input type="checkbox"/> 牛乳 なごやふう とりになくのあまからあげ なめたけあえ	ぎゅうにゅう ぶたになく とりになく	こめ あぶら ごま でんぷん さとう	こんぶちや しょうが こまつな にんにく もやし キャベツ えのきたけ	574	26.1
郷土料理「大阪」								
24	金	きつねうどん (じごなうどん)	<input type="checkbox"/> 牛乳 たこやき うましおあえ	ぎゅうにゅう とりになく あぶらあげ かまぼこ わかめ こんぶ たこ	じごなうどん あぶら こむぎこ さとう	にんじん しいたけ ながねぎ きゅうり キャベツ しょうが	555	23.0
郷土料理「山口」								
27	月	むぎごはん	<input type="checkbox"/> 牛乳 さんとうかなべ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりになく ぶたになく なまあげ みそ	こめ むぎ パンこ でんぷん さとう ごま はるさめ あぶら	たまねぎ はくさい にんじん ごぼう しめじ ながねぎ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	574	20.8
郷土料理「沖縄」								
28	火	ジュシー	<input type="checkbox"/> ジョア もずくスープ サーターアンダギー	ジョア やきぶた こんぶ さつまあげ もずく ぶたになく とうふ たまご	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう	しいたけ いら ながねぎ たけのこ とうもろこし	568	22.1
29	水	セサミトースト	<input type="checkbox"/> 牛乳 ジュリエンススープ こまつなわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりになく わかめ	パン マーガリン(乳不使用) さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん こまつな きゅうり とうもろこし	542	20.6
30	木	ちゃめし	<input type="checkbox"/> 牛乳 おでん ごまずあえ	ぎゅうにゅう こんぶ とりになく つみれ なまあげ ちくわ あげボール はんぺん うずらたまご	こめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら ごま	にんじん だいこん こまつな キャベツ もやし	581	23.0
31	金	キムタクごはん	<input type="checkbox"/> 牛乳 ししゃもフライ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたになく ししゃも とうふ わかめ	こめ あぶら パンこ こむぎこ ごま	にんじん はくさい たまねぎ こねぎ たくあん こまつな	554	20.6

☆加工品の製造工場では小麦、乳、やまいも、卵、ごまを含む製品を製造している場合があります。★食材などの購入都合などにより、献立を変更することもありますのでご了承ください。
 ☆献立表にはパンの詳しい成分や、細かい調味料、加工品については記載していません。内容をお知りになりたい場合は担任の先生を通じて聞いていただくか、栄養教諭までご連絡ください。
 ★学校給食の変更に関する届出について
 次に該当する場合は、食材発注の都合上、事由の生じる6日前(土日祝・年末年始除く)までに学校給食喫食内容変更届を学校に提出する必要があります。
 ・食物アレルギー等による学校給食の全部を停止、若しくは牛乳停止又は牛乳のみの提供となる場合
 ・停止していた給食を再開する場合
 ・傷病等により、学校給食を実施する日において6日以上欠食する場合
 ※期限内に提出がない場合は、学校給食費の減額処理や学校給食の提供ができなくなりますので、あらかじめご承知おきください。
 *おはしやスプーン、フォークなどはご家庭からの持参をお願いしています。毎日持ち帰り、清潔にしてください。ご協力をお願いいたします。



