

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量	食育一言
9金	七草雑炊	○	さばの照り焼き 紅白なます 白玉しるこ	牛乳,とり肉 さば,あずき	アルファ化米,さとう 冷凍白玉	にんじん,だいこん,かぶ はくさい,七草パック しょうが	541 kcal 26.8 g 17.4 g 2.1 g	給食目標 「食べ物について 学ぼう」
13火	パセリライス 	○	おみくじハンバーグ キャベツサラダ ポテト入り野菜スープ	牛乳,ぶた肉,とり肉 しぼり豆腐,みそ さつま揚げ,ベーコン ウィンナー	米,焼きふ,さとう ごま,米サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ,ねぎ,キャベツ にんじん,パプリカ とうもろこし	548 kcal 24.1 g 20.4 g 2.5 g	3学期の給食開始は、お正月にちなんだ献立です。1月7日の「七草がゆ」にちなんで、具材をたっぷり入れた「七草雑炊」を作ります。また、1月15日の「小正月(こしょうがつ)」にちなんで、「白玉あずき」を用意します。
14水	みそラーメン	○	青のりビーンズポテト 即席漬け みかん	牛乳,ぶた肉,みそ 大豆,あおのり	蒸し中華めん,ごま油 じゃがいも,かたくり粉 米サラダ油,ごま	しょうが,にんにく にんじん,にら,もやし キャベツ,とうもろこし ねぎ,はくさい,みかん	569 kcal 22.4 g 26.8 g 2.5 g	
15木	ご飯	○	とりじゃが 白菜の浅漬け いちご 	牛乳,とり肉 生揚げ,塩昆布	米,米サラダ油 こんにゃく,じゃがいも さとう,かたくり粉	にんじん,玉ねぎ さやいんげん,はくさい いちご	536 kcal 20.7 g 15.9 g 1.2 g	
16金	ご飯	○	八宝菜 伴三絲(バンサンスー) 野菜のかりんとう風	牛乳,ぶた肉 えび,いか,うずら卵	米,米サラダ油,さとう かたくり粉,ごま油 はるさめ,さつまいも ごま	しょうが,にんにく,玉ねぎ にんじん,干しいたけ たけのこ,はくさい,もやし ごぼう,きゅうり,れんこん	618 kcal 25.7 g 20.9 g 1.8 g	
19月	わかめご飯	○	五目卵焼き シャキシャキ梅サラダ 利休汁	牛乳,炊き込みわかめ とり肉,ひじき,たまご 油揚げ,みそ	米,ごま,米サラダ油 さとう,ごま油 じゃがいも,ねりごま	にんじん,たけのこ 玉ねぎ,切干しだいこん もやし,きゅうり,梅肉 ごぼう,だいこん,ねぎ	562 kcal 23.2 g 21.4 g 2.5 g	
20火	ご飯	○	鶏肉のみそ焼き 切り干し大根のうま煮 どさんこ汁 みかん	牛乳,とり肉,みそ ぶた肉,油揚げ 木綿豆腐	米,さとう,米サラダ油 ごま油,じゃがいも バター	しょうが,ねぎ,にんじん 切干しだいこん,もやし さやいんげん,にんにく とうもろこし,みかん	624 kcal 26.9 g 21.4 g 2.2 g	
21水	五目ご飯	○	芋けんぴフィッシュ ごまあえ むらくも汁 	牛乳,とり肉,油揚げ いりこ,たまご	米,米サラダ油,さとう さつまいも,ごま かたくり粉	にんじん,ごぼう,もやし たけのこ,干しいたけ キャベツ,玉ねぎ こまつな	602 kcal 22.2 g 21.8 g 2.4 g	
22木	スタミナどんぶり	○	白菜のそぼろスープ りんご	牛乳,ぶた肉	米,米サラダ油 さとう,かたくり粉 ごま油	しょうが,にんにく 玉ねぎ,しめじ,にんじん ねぎ,ピーマン,はくさい えのき,りんご	651 kcal 25.1 g 25.7 g 2.3 g	
23金	ご飯	○	いかの更紗揚げ もやしのチャップリ風炒め 中華風コーンスープ	牛乳,いか,ぶた肉 とり肉,たまご	米,かたくり粉 米サラダ油,はるさめ さとう,ごま油,ごま	しょうが,にんじん 玉ねぎ,もやし,ピーマン クリームコーン,きくらげ とうもろこし,チンゲンサイ	583 kcal 27.0 g 20.4 g 2.3 g	1月24日～30日は 全国学校給食週間 
26月	おにぎり(のり) 	○	鮭の塩焼き 野菜の昆布和え 豚汁	牛乳,焼きのり さけ,塩昆布 ぶた肉,木綿豆腐 油揚げ,みそ	米,米サラダ油 じゃがいも,こんにゃく	はくさい,にんじん ごぼう,だいこん こまつな,ねぎ	568 kcal 31.0 g 15.6 g 1.9 g	
27火	スパゲッティミートソース 	○	グリーンサラダ ミニ米粉ベリーケーキ	牛乳,ぶた肉 豆乳,たまご	スパゲッティ,米サラダ油 オリーブ油,さとう パン粉	にんにく,しょうが,セロリ 玉ねぎ,にんじん,トマト マッシュルーム,キャベツ とうもろこし,レモン果汁 ブルーベリー(冷凍)	690 kcal 24.2 g 27.8 g 2.0 g	
28水	ご飯 	○	米粉のポークカレー(リ) 手作り福神漬 ぶどうゼリー	牛乳,ぶた肉 粉寒天	米,米サラダ油 じゃがいも,さとう ごま,さとう	にんにく,しょうが,セロリ 玉ねぎ,にんじん,れんこん グリーンピース,きゅうり だいこん,ぶどうジュース	564 kcal 19.8 g 12.9 g 2.4 g	
29木	ピザトースト(リ)	○	チキンのクリーム煮 ハニーサラダ	牛乳,ベーコン ピザ用チーズ,とり肉 豆乳	食パン,オリーブ油 さとう,米サラダ油 じゃがいも,はちみつ	にんにく,玉ねぎ マッシュルーム,トマト ピーマン,にんじん キャベツ,とうもろこし	600 kcal 25.7 g 28.8 g 2.5 g	
30金	ごま塩ご飯	○	とり肉のから揚げ(リ) おひたし すいとん	牛乳,とり肉 かつお節,ぶた肉 油揚げ,みそ	米,ごま,かたくり粉 小麦粉,米サラダ油 中力粉,白玉粉	しょうが,にんにく もやし,にんじん こまつな,だいこん はくさい,ねぎ	651 kcal 26.8 g 25.6 g 2.0 g	リクエスト給食のアンケートの中から「思い出にのこっている給食」についてのコメントを紹介します。みなさんの好きな給食と同じかな?読んでみてくださいね!

・献立は都合により変更する場合があります。 ・太字の野菜は地場野菜使用予定です。


ねんせい      こころ      のこ      きゅうしよく

6年生の「心に残る給食」メモリアル

卒業を控えた6年生から、思い出のメニューとメッセージが届きました！


【ピザトースト】

パンの料理で一番美味しかったからです。  
(6年1組 Sさん)



【鶏のから揚げ】

これが出る日は必ずおかわりじゃんけんに参加しよう決めていた。  
大きいのが嬉しい。  
(6年1組 Nさん)  
僕の大好きな唐揚げをおかわりじゃんけんしたら負けて悔しかったから。  
(6年2組 Sさん)



【カレー】

カレーが出た時はテンションが高いです。  
(6年1組 Mさん)  
服が汚れないように一生懸命食べていたことが思い出に残ってます。  
(6年3組 Sさん)  
コロナでなかなか学校に行けない中、初めて食べた給食がカレーだったから。  
(6年2組 Kさん)

