

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間図 血や肉になる	黄の仲間図 熱や力の元になる	緑の仲間図 体の調子を整える	エネルギー 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 しづく豆腐,みそ さつま揚げ,ベーコン ウインナー	米,焼きふ,さとう ごま,米サラダ油 じやがいも	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、 食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 じやがいも,かたくり粉 米サラダ油,ごま	じょが,ににく 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	○	とりじやが 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,じやがいも 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(パンサンスー) 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	じょが,ににく,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 じやがいも,ねりごま	にんじん,たけのこ 玉ねぎ,切干したいこん 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	○	鶏肉のみぞ焼き 切り干し大根のうま煮 どさんこ汁 みかん	牛乳,とり肉,みぞ ぶた肉,油揚げ 木綿豆腐	米,さとう,米サラダ油 ごま油,じやがいも バター	じょが,ねぎ,にんじん 切干したいこん,もやし さやいんげん,ににく 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	○	芋けんぴファッショ 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	今月から、6年生 のリクエスト給食 が始まります。 みんなの声で選 ばれた料理には、 献立表に(リ)マー クがついていま す。楽しみにして いてくださいね。
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	じょが,ににく 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 もやしのチャーハン風炒め 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	じょが,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,チングンサイ	583 kcal 27.0 g 20.4 g 2.3 g	
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 じやがいも,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	ににく,じょが,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 じやがいも,さとう ごま,さとう	ににく,じょが,セロリ 玉ねぎ,にんじん,れんこん グリンピース,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	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!
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 じやがいも,はちみつ	ににく,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	じょが,ににく 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	

・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。

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いからです。
(6年1組 Sさん)

【鶏のから揚げ】
これが出来る日は必ずおかわりじゃんけんに参加しようと決めていた。
大きいのが嬉しい。
(6年1組 N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います。
(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)