



日	曜日	こ ん だ て			おもなざいりょう									小学校・中学校	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主 食	牛乳	副 食	赤のグループ			黄のグループ			緑のグループ					
					血や筋肉や骨をつくる食べ物			熱や力のもとになる食べ物			体の調子をととのえる食べ物					
8日	水	ごはん		ごもくに さばのみそに さんしょくあえ	ぎゅうにゅう こんぶ	とりにく さば	だいず みそ	こめ こんにやく	さとう でんぶん	あぶら	さやいんげん たけのこ キャベツ	ごぼう しょうが	にんじん ほうれんそう	小	596	28.8
														中	731	32.8
9日	木	ごはん		わかめうどん ちくわのゆかりあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう たまご	わかめ ちくわ	とりにく	こめ あぶら	さとう こむぎこ	うどん ごま	にんじん しいたけ きゅうり	たまねぎ しそ はくさい	ねぎ たくあん	小	584	21.7
														中	750	26.7
10日	金	ごはん		みそしる ホキのあますに きりぼしだいこんとひじきのあえもの	ぎゅうにゅう とうふ	みそ ホキ	わかめ ひじき	こめ あぶら	さとう ごま	でんぶん	ねぎ きくらげ きりぼしだいこん	たまねぎ にんじん	コーン きゅうり	小	584	23.8
														中	748	29.1
14日	火	カレーライス		くきわかめのサラダ チーズ	ぎゅうにゅう チーズ	ぶたにく	くきわかめ	じゃがいも こめ ごまあぶら	あぶら むぎ さとう	くろざとう ごま	たまねぎ にんにく コーン	にんじん キャベツ	えだまめ きゅうり	小	641	22.5
														中	808	26.7
15日	水	ごはん		ちゅうかいため ナムル だいずいりこ	ぎゅうにゅう こんぶ	うすらたまご にぼし	ぶたにく だいず	こめ はるさめ	あぶら ごま	さとう ごまあぶら	しいたけ たまねぎ ねぎ きゅうり	きくらげ たけのこ にんにく	キャベツ にんじん しょうが	小	608	25.3
														中	783	31.6
16日	木	ごはん		ミネストローネ チリコンカン	ぎゅうにゅう ぶたにく	ベーコン	だいず	こめ あぶら	じゃがいも	マカロニ	キャベツ トマトピューレ	にんじん にんにく	たまねぎ	小	597	23.9
														中	763	29.4
17日	金	ここくまい ごはん		ちゃんこなべ こいわしのなんばんづけ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう いわし	あげ	ぶたにく	こめ くろくまい もちきび さとう	はだかむぎ あかまい うどん	もちむぎ みどりまい あぶら	にんじん しゅんぎく ねぎ	えのきたけ しいたけ キャベツ	きょうねぎ はくさい	小	568	22.9
														中	722	28.1
20日	月	ごはん		にくじゃが いそあえ なっとう	ぎゅうにゅう すぼしふうやきのり	ぎゅうにく	なっとう	こめ じゃがいも	さとう こんにやく	あぶら	えだまめ キャベツ	たまねぎ ほうれんそう	にんじん	小	627	26.8
														中	784	31.7
21日	火	ハヤシライス		イタリアンサラダ プリン	ぎゅうにゅう プリン	ぎゅうにく		じゃがいも こめ プリン	あぶら アーモンド	くろざとう さとう	たまねぎ にんにく きゅうり レモン	にんじん トマトピューレ ブロッコリー	グリーンピース キャベツ ピーマン	小	711	24.9
														中	868	29.3
22日	水	ごはん		はくさいスープ だいこんのあまみそいため	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ	ぎゅうにく	こめ こむぎこ	さとう でんぶん	あぶら	にんじん しょうが まいたけ	たまねぎ パセリ ねぎ	はくさい だいこん しいたけ	小	570	21.7
														中	729	26.5
23日	木	ごはん		みそチゲ はるまき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	とうふ とりにく	みそ こんぶ	こめ じゃがいも はるさめ	さとう こむぎこ ごまあぶら	あぶら でんぶん だいずあぶら	にら にんじん キャベツ きゅうり	もやし はくさい たけのこ だいこん	しょうが キムチ たまねぎ	小	557	20.5
														中	781	27.2
24日	金	キムチごはん		わかめスープ かきあげ	ぎゅうにゅう たまご	ぶたにく えび	わかめ にぼし	さとう こめ あぶら	こめ はるさめ	ごまあぶら こむぎこ	えだまめ きょうねぎ しいたけ	キムチ にんじん れんこん	しょうが たまねぎ	小	576	25.8
														中	712	31.3
27日	月	ごはん		クリームスープ じゃこカツ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう たちうお	とりにく たまご	すりみ	こめ パンこ	あぶら でんぶん	じゃがいも	えだまめ キャベツ	にんじん	たまねぎ	小	515	19.1
														中	772	27.7
28日	火	ごはん		すましじる せんざんき はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく	とうふ こんぶ	わかめ	こめ さとう	でんぶん	あぶら	ねぎ しょうが	しめじ にんじん	たまねぎ はくさい	小	560	23.9
														中	716	29.4
29日	水	ごはん		カレーピラズ ひじきサラダ あまくさ	ぎゅうにゅう ひじき	だいず	ぶたにく	こめ じゃがいも	あぶら さとう	くろざとう	たまねぎ グリーンピース あまくさ	にんじん キャベツ	にんにく きゅうり	小	628	23.7
														中	804	29.3
30日	木	ごはん		ビーフンじる おこのみてん ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう あおのり	ぶたにく とうふ	たまご すりみ	こめ あぶら	ごまあぶら こむぎこ	ビーフン さとう	しいたけ たけのこ きゅうり	きくらげ にんじん ゆず	ねぎ キャベツ はくさい	小	589	20.1
														中	753	24.2
31日	金	わかめごはん		にらたまスープ とりにくのトマトのチーズやき	ぎゅうにゅう とうふ	わかめ とりにく	たまご チーズ	こめ さとう	でんぶん あぶら	マカロニ	にら コーン	たまねぎ トマトピューレ	にんにく パセリ	小	559	26.5
														中	716	33.1

*材料の都合で献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

1月24日から30日は、全国学校給食週間です

学校給食が始まってから、130年以上が経ちました。長い歴史の中で、時代の移り変わりとともに、学校給食も変化しています。みなさんのまわりの人は、どのような学校給食を食べていたのでしょうか。家族や先生、地域の方と、給食について、ぜひ話をしてみてください。

