



日(曜)	こんだてめい		体を作るものになる食品(赤)		体の調子をととのえるものになる食品(緑)			エネルギーのもとになる食品(黄)		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量(g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類		
2月	うどん	ショア	うすらたまごのあまからにツナとこまつなのポンすあえ カレーうどんじる さつまいものむしパン	うすらたまご ツナ とりにく	ショア 牛乳	にんじん こまつな パプリカ さやいんげん	たまねぎ もやし ほししいたけ キャベツ しめじ ねぎ	うどん さとう こむぎこ さつまいも	あぶら ごま	571 23.5 2.4
3日	台日献立 交換アツい いんげんの まぜごはん	牛乳	エンスイジー あげとうふのあますキャベツそえ だいこんとぶたにくのほそぎりスープ パイナップル	とりにく あつあげ ぶたにく	牛乳 ほしえび	にんじん さやいんげん ねぎ パイ	たまねぎ しめじ えのき たけのこ ヤングコーン きゅうり エリンギ キャベツ	米 はつがげんまい さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	631 30.7 3.0
4日	まるパン スライス	牛乳	マヨたまフライ やさいのマリナー キャロットポタージュ やきかぼちゃ	ハム たまご しろいんげんまめ	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー パプリカ かぼちゃ	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	パン パンこ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ バター	719 26.7 3.0
5日	ごはん	牛乳	ますのさいきょうやき ちくぜんに にらたまじる	ます とりにく なると たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん にら	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	米 ヤーコン さとう かたくりこ	あぶら	609 28.9 1.5
6日	にしよく どんぶり	牛乳	(とりそぼろ・いりたまご) いそあえ ピリからみそしる ★ヨーグルト	とりにく だいす あさり たまご とうふ みぞ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ えのき だいご	米 さとう	あぶら	655 32.2 2.5
9日	わかめ ごはん	牛乳	れんこんのはさみあげ おひだし きのこのみそしる こうやとうふのたまごとじ	かつおぶし あぶらあげ みぞ こうやとうふ	牛乳 わかめ たまご とりにく	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ もやし しいたけ ねぎ れんこん	米 はつがげんまい さとう	あぶら	598 23.0 2.7
10日	4年リクエスト コーン ピラフ	牛乳	チキンのハーブやき ごまあえ ABCスープ ぎゅうにゅうプリン ミルメーク	とりにく ウインナー	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ	米 コーン マッシュルーム じゃがいも マカロニ	あぶら バター ごま	682 27.3 2.9
11日	パインパン	牛乳	ほたてのグラタン グリーンサラダ はくさいとにくだんこのスープ りんご	ほたて とりにく ぶたにく だいす	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう パプリカ みずな ブロッコリー	たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ りんご	パン さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	586 27.2 2.4
12日	ごはん	牛乳	かにたまのあますあん くらげのあえもの スンドゥブチゲ	たまご くらげ かにかまぼこ あさり ぶたにく めんとどうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう パプリカ	たまねぎ たけのこ ヤングコーン ねぎ しいたけ	米 さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	637 30.4 2.2
13日	カレーライス	牛乳	(ポークカレー) こんにゃくサラダ もものヨーグルトかけ	ぶたにく しろいんげんまめ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ コーン	米 こんにゃく むぎ じゃがいも	あぶら	665 24.9 2.2
16日	ひまわりカステ にんじん ピラフ	りんご ジュース	とりのからあげ かいそうサラダ きのこのシチュー はなみかん	とりにく ウインナー しろいんげんまめ	牛乳 かいそう	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ みかん	米 むぎ じゃがいも かたくりこ	あぶら バター	663 18.6 3.0
17日	お魚大好き! 食育の日 ごはん	牛乳	さばのしおこうじやき からしあえ とんじる てづくりふりかけ	さば ぶたにく みぞ かつおぶし	牛乳 ジャコ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ ごぼう だいご しめじ ねぎ	米 さといも さとう	あぶら ごま	614 25.2 1.6
18日	しよくパン	牛乳	チキンのコーンフレークやき イタリアンサラダ ミネストローネスープ 3年1組のスペシャルりんごジャム	とりにく ウインナー ひよこまめ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ トマト	たまねぎ コーン レモン セロリー グリーンピース	パン マカロニ さとう コーンフレーク じゃがいも	あぶら バター	632 30.1 2.1
19日	ごはん	牛乳	あつあげのにくみそかけ うめのかおりあえ おやこに	あつあげ たまご みぞ とりにく こうやとうふ	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ ほししいたけ グリーンピース	米 さとう じゃがいも	あぶら	675 32.9 2.1
20日	<冬至> ごまなめし	牛乳	たらゆすだつた のざわなあえ けんちんじる かぼちゃのあまに ゆすゼリー	たら とうふ	牛乳	にんじん のざわな かぼちゃ	たまねぎ だいご ゆず しいたけ ねぎ	米 かたくりこ はつがげんまい さといも ゼリー	あぶら ごま	637 23.1 2.4
23日	<クリスマス> スパゲティ ミートソース	牛乳	タンダーチキン はなやさいサラダ クリスマスケーキ	ぶたにく だいす とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ カリフラワー コーン	米 スパゲティ ケーキ	あぶら オリーブオイル	742 35.4 2.3
24日	ハヤシライス	牛乳	(ハヤシシチュー) チーズサラダ ペにまどんな	ぶたにく しろいんげんまめ	牛乳 なまクリーム スキムミルク チーズ	にんじん さやいんげん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり ペにまどんな	米 じゃがいも	あぶら	702 28.5 2.4

※材料の都合により献立が変更になることがあります。
◆地場産物食材は太字、旬の食材は下線で示してあります。

学校給食摂取基準 今月の平均	熱量: 650kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 18.0g 食塩相当量: 2.0g
学校給食摂取基準 今月の平均	熱量: 648kcal 蛋白質: 27.6g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 2.4g

◎今月分の給食費の引き落としは1月31日(金)です。残高の確認をお願いいたします。

★: 業者配送

1月に学校給食の試食会を行います!

1月24日~30日の全国学校給食週間にあわせて、学校給食の試食会を行います。

- 【日時】 令和7年1月24日(金) 正午から
- 【場所】 新治学校給食センター・月夜野学校給食センター
- 【定員】 各センター20名(先着順)

申し込み方法等、詳細は1月の献立表または町の広報(1月号)でお知らせします。

