



# 1月 こんだてひょう

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	
8 水	ごはん	牛乳	さばのみそに からしあえ かきたまじる はなまめ	さば とうふ なると たまご はなまめ	牛乳	<b>にんじん</b> ほうれんそう こまつな	たまねぎ はくさい ねぎ	もやし ほししいたけ	米 かたくりこ	653 26.3 1.6
9 木	カレーライス (むぎごはん)	ショア	(チキンカレー) イタリアンサラダ 4年生のごほうびきらきらゼリー☆彡	とりにく	ショア	<b>にんじん</b> ブロッコリー パプリカ	たまねぎ キャベツ コーン	アップルソース きゅうり	米 むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら 612 19.1 2.1
10 金	<鏡開き> なめし	牛乳	たらのゆすたつた ごまあえ にいほるのおそうに	たら とりにく かまぼこ	牛乳 こんぶ	<b>にんじん</b> ほうれんそう	たまねぎ もやし しいたけ	ゆず キャベツ だいこん	米 かたくりこ はつがげんまい トック さとう	あぶら ごま 640 26.6 2.3
13 月	<b>成人の日</b>									
14 火	ごはん	牛乳	ふたにくとあつあげのみそいため ちゅうかあえ ちゅうかふうたまごりコーンスープ フルーツあんじん	ふたにく あつあげ たまご みそ とうふ ハム	牛乳	<b>にんじん</b> ほうれんそう みずな チンゲンサイ	たまねぎ もやし コーン もも	キャベツ たけのこ みかん パイナップル	米 さとう かたくりこ あんじんとうふ	あぶら ごま ごまあぶら 691 28.3 2.5
15 水	<小正月> あずき ごはん	牛乳	あかうおのしろしょうゆやき にこみおでん あおなのみそしる	あかうお ちくわ あぶらあげ うすらたまご みそ	牛乳 こんぶ	<b>にんじん</b> こまつな	たまねぎ しいたけ ねぎ	<b>だいこん</b> ごんにゃく	米 もちごめ あずき	566 26.5 2.2
16 木	ごはん	牛乳	ごもくたまごやき れんこんサラダ こしねじる なっとう	たまご ふたにく とうふ なっとう みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト あぶらあげ	<b>にんじん</b> ほうれんそう パプリカ	たまねぎ コーン ごんにゃく ねぎ	れんこん キャベツ しいたけ	米 さとう さといも ノイグ 苜蓿子	あぶら ごま 638 29.1 1.9
17 金	わかさしアイス わかめ ごはん	牛乳	レバーのあまからだれ いそあえ けんちんじる はなみかん ミルメーク	ふたレバー とうふ	牛乳 わかめ のり	<b>にんじん</b> こまつな	たまねぎ <b>だいこん</b> ごんにゃく ねぎ	キャベツ ごぼう しいたけ みかん	米 かたくりこ むぎ さとう さといも	あぶら 606 22.4 2.5
20 月	うどん	牛乳	カレーロール おかかあえ にくうどんじる ブルーベリーとヨーグルトのむしパン	かつおぶし ふたにく なると	牛乳 ジャコ ヨーグルト	<b>にんじん</b> ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	キャベツ もやし ブルーベリー	うどん はるまきのかわ こむぎこ さとう	あぶら 628 23.8 2.8
21 火	<大寒> ごはん	牛乳	たれつきとりつくね ひじきのいそに かすじき	とりにく あぶらあげ だいず さけ	牛乳 ひじき	<b>にんじん</b>	たまねぎ ごんにゃく しいたけ	<b>だいこん</b> ごぼう ねぎ	米 さとう かたくりこ さといも	あぶら 662 30.5 1.7
22 水	しょくパン レーズン クリーム	牛乳	ツナとチーズのキッシュ マカロニサラダ ポトフ スイーティー	とうにゅう ツナ たまご しろいんげんまめ ウインナー	牛乳 チーズ	<b>にんじん</b> ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ コーン はくさい	キャベツ きゅうり スイーティー	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ ノイグ 苜蓿子 レーズンクリーム 689 26.7 2.6
23 木	ごはん	牛乳	ソースカツ うめのかおりあえ はくさいのみそしる さんびらごぼう	とりにく あぶらあげ さつまあげ みそ	牛乳 わかめ	<b>にんじん</b> ブロッコリー みずな さやいんげん	たまねぎ うめ はくさい ごぼう	レモン <b>だいこん</b> ねぎ ごんにゃく	米 パンこ さとう	あぶら ごま 643 24.8 2.7
24 金	むぎごはん	牛乳	あつあげのにくみそかけ はるさめサラダ はっほうさい はなみかん	あつあげ みそ とりにく なると ふたにく	牛乳 うすらたまご いか えび	<b>にんじん</b> ほうれんそう	たまねぎ たけのこ きくらげ みかん	キャベツ もやし はくさい	米 むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま 673 33.2 1.8
27 月	学校給食記念日 はつが げんまい ごはん	牛乳	さけのしおやき のざわなあえ さくに やきかぼちゃ	さけ いか ちくわ なると	牛乳	<b>にんじん</b> のざわな かぼちゃ	たまねぎ ごぼう しいたけ	<b>だいこん</b> ごんにゃく はくさい	米 はつがげんまい さといも さとう かたくりこ	579 24.7 2.3
28 火	ごはん	牛乳	わふうおろしハンバーグ ごぼうサラダ こうやとうふのみそしる いよかん	ふたにく とりにく しろいんげんまめ みそ	牛乳 わかめ こうやとうふ	<b>にんじん</b> こまつな パプリカ	たまねぎ コーン しいたけ <b>だいこん</b>	ごぼう きゅうり いよかん	米 かたくりこ じゃがいも	あぶら ノイグ 苜蓿子 655 24.0 1.8
29 水	ジョセフ先生の ふるさと献立 コーン ブレッド	牛乳	チリコンカン ブロッコリーサラダ チキンヌードルスープ アップルパイ	ふたにく ひよこまめ だいず とりにく	牛乳 いんげんまめ えんどうまめ	<b>にんじん</b> ブロッコリー みずな パプリカ	たまねぎ	キャベツ セロリー パセリ	コーンミール こむぎこ さとう アップルパイ リングイネ	あぶら バター ごま 673 25.3 2.2
30 木	ごはん	牛乳	いかのこうみあげ こまつなとくきわかめのポンすあえ すきやきふうに	いか ふたにく あつあげ	牛乳 くきわかめ	<b>にんじん</b> こまつな パプリカ	たまねぎ しいたけ キャベツ はくさい	ねぎ もやし しらたき	米 さとう かたくりこ	あぶら 633 29.3 2.0
31 金	ごまごはん	牛乳	とりのてりやき しらあえ さわにわん のりしおポテト	とりにく とうふ ふたにく	牛乳 あおのり	<b>にんじん</b> ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ごぼう	ごんにゃく <b>だいこん</b> ねぎ	米 はつがげんまい かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま 621 27.9 1.6

※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	熱量: 650kcal	蛋白質: 26.0g	脂質: 18.0g	食塩相当量: 2.0g
今月の平均	熱量: 639kcal	蛋白質: 26.4g	脂質: 19.0g	食塩相当量: 2.2g

◎今月分の給食費の引き落としは2月28日(金)です。残高の確認をお願いいたします。

★: 業者配送

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)
- 【参加費】 260円(当日お支払いいただきます)
- 【申し込み方法】 各センターへ直接お電話ください。代表で申し込まれる方は2名まで。
- 【受付開始】 令和7年1月14日(火) 9時~ 定員になり次第締め切り
- 【連絡先】 新治学校給食センター(64-0250)・月夜野学校給食センター(62-2219)