

日	曜日	牛乳	こんだて	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		夕食で補ってほしい食品
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
8	金	○	★七草メニュー!★ 菜飯 魚の黄金焼き 七草汁 くだもの	鮭 みそ かつお節 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 ごま マヨネーズ	大根 大根の葉 にんじん せり しょうが 大根 はくさい かぶ かぶの葉 ねぎ 果物	603	26.9	芋類
12	火	○	★鏡開きメニュー!★ ちらしずし 白菜の汁物 きなこもち	かつお節 たまご 鶏肉 豆腐 きな粉 牛乳 のり しらす干し	米 麦 上白糖 さといも 白玉団子 油	にんじん さやいんげん こまつな 干し椎茸 かんぴょう はくさい えのきたけ	620	22.7	肉類
13	水	○	根菜のまぜごはん キャベツと竹輪の和えもの みそ汁	豚肉 油揚げ 竹輪 かつお節 豚肉 みそ 大豆 豆腐 牛乳	米 麦 もち米 上白糖 さといも 油 ごま	にんじん さやいんげん 小松菜 ごぼう 干し椎茸 キャベツ はくさい 大根 しめじ ねぎ	602	24.3	卵類
14	木	○	ごはん 野菜ののり和え 大学芋 すき焼き 風肉豆腐	豚肉 豆腐 牛乳 のり	米 さつまいも 砂糖 水あめ こんにゃく 油 ごま	にんじん こまつな もやし 玉葱 干し椎茸 はくさい ねぎ	689	24.2	魚介類
15	金	○	★小正月メニュー!★ 小豆と芋のおこわ 魚の照り焼き 野菜のみそ和え 白玉雑煮	あずき ぶり みそ 鶏肉 かつお節 牛乳	米 もち米 さつまいも 上白糖 白玉団子 ごま	にんじん こまつな しょうが キャベツ 干し椎茸 はくさい	694	29.6	きのこ類
18	月	○	鶏ごぼうごはん キャベツの和え物 さつまいもの甘煮 村雲汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 たまご 牛乳	米 麦 もち米 上白糖 でん粉 さつまいも 油 ごま バター	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう 干し椎茸 キャベツ ねぎ	684	24.6	豆類
19	火	○	みそつけ麺 ツナサラダ	豚肉 みそ ツナ缶 牛乳 わかめ	めん 上白糖 油 ごま油 ごま	にんじん なら こまつな にんにく しょうが 玉葱 もやし ねぎ コーン缶 めんま キャベツ	627	25.3	乳類
20	水	○	ごはん ハンバーグ フライドポテト 野菜スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも 油	にんじん ほうれんそう 玉葱 セロリー キャベツ	694	25.5	小魚類
21	木	○	★お誕生お祝い給食!★ ターメリックライスの ホワイトソースかけ キャベツスープ カルピスゼリー	鶏肉 えび ベーコン 粉ゼラチン 牛乳 生クリーム 粉チーズ カルピス	米 麦 薄力粉 上白糖 バター 油	にんじん こまつな にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ	662	22.6	豆製品類
22	金	○	ごはん さばのみそ煮 野菜のおかか和え 豆腐の汁物	鯖 みそ かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 上白糖 さといも	小松菜 にんじん しょうが キャベツ 大根 えのき	601	28.4	卵類
25	月	○	★全国学校給食週間メニュー!★ 明治時代~給食のはじまり再現~ 麦ごはん 鮭の塩焼き 野菜のごま和え 豚汁	鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 牛乳	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油 ごま	にんじん こまつな キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	603	31.2	小魚類
26	火	○	★全国学校給食週間メニュー!★ 今見直されている和食! ごはん 煮浸し 肉じゃが くだもの	かつお節 油揚げ 豚肉 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 油	にんじん こまつな さやいんげん キャベツ 玉葱 果物	605	19.5	魚介類
27	水	○	★全国学校給食週間メニュー!★ 昭和30年代の給食! ごまきなご揚げパン 春雨サラダ 卵スープ	きな粉 豚肉 ハム いか 豆腐 たまご 牛乳	ミルクパン 上白糖 はるさめ でん粉 油 ごま ごま油	こまつな にんじん なら キャベツ はくさい ねぎ	622	26.4	海藻類
28	木	○	★全国学校給食週間メニュー!★ 昭和40年代の給食! スパゲティミートソース ハニーサラダ	豚肉 大豆 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 砂糖 はちみつ 油 オリーブ油	にんじん トマト缶 こまつな にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ	622	26.1	芋類
29	金	○	★全国学校給食週間メニュー!★ 昭和50年代の給食! カレーライス 海藻サラダ	豚肉 レンズまめ ツナ缶 牛乳 海藻ミックス	米 麦 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 砂糖 油 バター ごま油 ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく 玉葱 りんご キャベツ コーン缶	688	24.5	乳類

※学校行事、食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。

児童1人1回あたり平均栄養摂取量〈低学年は0.9倍、高学年は1.1倍の栄養価になります〉

小学校(中学年)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
秋の陽小平均	641	25.5	19.9	356	2.6	287	0.4	0.53	36	5	2.5
摂取基準	640	18~32	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5

1月の主な食材の使用予定産地(厳選して使用します)

産地	秋田	岩手	鹿兒島	北海道	青森	千葉	高知	長崎	埼玉	神奈川	茨城	沖縄	愛媛	長野	愛知	栃木	静岡	香川	山梨	伊豆 神奈川	北海道
食材	豚	鮭、鶏、豚、鶏	鶏	昆布、玉葱、ツナ、芋、豚	鯖、ゆめ、牛蒡、コンニャク、豚	大根、かぶ、人参、しょうが、キャベツ、薩摩芋、ごぼう、落花生	生姜	生姜、いんげん、ツナ、芋	人参、里芋、小松菜、落花生	大根	白菜、切り干し、落花生	いんげん	里芋	いんげん	キャベツ	卵	卵	卵	鶏	エビ	エビ

※1月の飲用牛乳の生乳産地予定は、千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道

学校給食費の徴収にご協力お願いいたします。最後の引き落としになります。  
1月の給食の引き落とし日は12日(火)です。〈予備日は、26日(火)です〉  
前日までに、残高を確かめてご入金をお願いいたします。