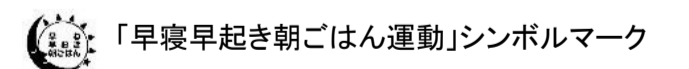




日	曜	牛乳	献立	主に体の組織をつくる		主に健康を保持し代謝を調節する		主にエネルギー源になる		エネルギー kcal	タンパク質 g	給食						
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			1年	2年	3年				
9	水	○	ポークカレーライス わかめサラダ ゆずみかんゼリー	豚肉 レンズ豆 鶏がら(だし)	牛乳 カットわかめ パールアガー	にんじん	にんにく 玉葱 きゅうり 大根 生姜 みかん濃縮還元ジュース ゆず	米 じゃが芋 薄力粉 砂糖	米油 ごま油	826	25.1	☺	☺	☺				
10	木	○	麦ごはん 麻婆豆腐 切り干し大根のサラダ	豚肉 米みそ 木綿豆腐	鶏がら(だし) テンメンジャン まぐろ缶詰	牛乳	にんじん にら	にんにく 生姜 長葱 干し椎茸 玉葱 切り干し大根 きゅうり	米 おおむぎ 砂糖 澱粉	米油 ごま油 ごま	820	31.0	☺	☺	☺			
11	金	○	ご飯 松風焼き 磯の香和え おしるこ	押し豆腐 鶏肉 かつお節削り節	凍り豆腐 米みそ 小豆	牛乳 干しひじき もみのり	小松菜 にんじん	長葱 干し椎茸 もやし	米 澱粉 砂糖	パン粉 白玉粉	米油 ごま	888	32.5	☺	☺	☺		
14	月		成人の日															
15	火	○	麦ごはん サバの柚子味噌焼き キャベツと小松菜おほか和え 吉野汁	まさば かつお節(だし) 油揚げ	米みそ 鶏肉 焼き竹輪 木綿豆腐	牛乳	小松菜 にんじん ほうれんそう	ゆず キャベツ 長葱	米 里芋 澱粉	おおむぎ こんにゃく	ごま	766	35.5	☺	☺	☺		
16	水	○	あんかけ焼きそば カリカリワントンサラダ 果物(みかん)	豚肉 鶏がら(だし) なると	むきえび いか うずら卵 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 はくさい 大根	玉葱 もやし キャベツ コーン缶詰 みかん	蒸し中華麺 澱粉 シュウマイの皮	米油 ごま油	803	33.0	☺	☺	☺		
17	木	○	チキンライス スパニッシュオムレツ キャベツスープ	鶏肉 鶏卵 ベーコン	豚肉 鶏がら(だし) 大豆	牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ クリーム	にんじん ピーマン 小松菜	玉葱 とうもろこし キャベツ	マッシュルーム(水煮) にんにく	米 じゃが芋 砂糖	米油	807	29.9	☺	☺	☺		
18	金	○	奄美の鶏飯 キャベツしゅうまい 果物(みかん)	かつお加工品(だし) 鶏肉	鶏卵 豚肉	牛乳 きざみのり	さやいんげん	生姜 大根(たくあん干し大根漬け) キャベツ	干し椎茸 玉葱 みかん	米 砂糖 シュウマイの皮	おおむぎ 澱粉	ごま油	781	29.5	☺	☺	☺	
21	月	○	高野豆腐のそぼろ丼 利休汁 さつま芋とリンゴの煮物	鶏肉 かつお加工品(だし) 油揚げ	凍り豆腐 木綿豆腐 米みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 大根 りんご	干し椎茸 長葱 レモン(果汁)	米 こんにゃく 砂糖	おおむぎ さつまいも	米油 ごま ソフトマーガリン (乳不使用)	820	28.8	☺	☺	☺	
22	火	○	わかめご飯 厚焼きたまご 小松菜サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 油揚げ	鶏卵 かつお節(だし) 木綿豆腐 米みそ	牛乳 干しひじき 炊き込みわかめ かつわかめ	にんじん 小松菜	干し椎茸 グリーンピース きゅうり	玉葱 キャベツ 長葱	米 砂糖 じゃが芋	ごま 米油	773	29.2	☺	☺	☺		
23	水	○	セルフフィッシュバーガー チリコンカン ブロッコリーのサラダ	たら 豚肉	ベーコン 大豆(水煮)	牛乳	にんじん トマト(缶詰) パセリ ブロッコリー	キャベツ 玉葱 きゅうり	にんにく コーン缶詰	丸パン 薄力粉 澱粉 砂糖	米油 ごま油	855	43.4	☺	☺	☺		
24	木	○	ほうとう ししゃもの磯辺揚げ 果物(みかん)	かつお節(だし) 油揚げ	米みそ 豚肉 鶏卵	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん かぼちゃ 小松菜	干し椎茸 長葱	玉葱 みかん	冷凍ほうとう 里芋 薄力粉	米油	749	31.9	☺	☺	☺		
25	金	○	かてめし ゼリーフライ のっぺい汁	油揚げ かつお加工品(だし) おから	凍り豆腐 豚肉	牛乳 刻み昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 長葱	玉葱 大根	米 薄力粉 こんにゃく	おおむぎ パン粉 竹輪麩	じゃが芋 里芋 澱粉	米油	823	24.8	☺	☺	☺
28	月	○	ブルコギ丼 トックスープ 果物(みかん)	豚肉 鶏がら(だし) 鶏肉		牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	玉葱 えのきたけ 生姜	もやし りんご にんにく 長葱	米 砂糖 トック餅	米油 ごま油 ごま	757	25.3	☺	☺	☺		
29	火	○	ショートニングパン ロヒ・ラーティッコ シスコン・マッカラケイト	しろさけ 鶏がら(だし) ウィンナー		牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ クリーム	にんじん パセリ	玉葱 キャベツ	にんにく とうもろこし	ショートニングパン じゃが芋 薄力粉 パン粉	米油 有塩バター	829	33.4	☺	☺	☺		
30	水	○	麦ごはん 飛び魚バーグ 明日葉入りごま和え たくあんの炒め物 ちゃんこ汁	飛び魚 レンズ豆 油揚げ	豚肉 花かつお 鶏肉 かつお節(だし) 米みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう あしたば	玉葱 れんこん 大根(たくあん干し大根漬け) ごぼう	もやし りんご 白菜 長葱	米 砂糖 こんにゃく	おおむぎ パン粉 里芋	ごま ごま油 米油	798	34.2	☺	☺	☺	
31	木	○	あぶたま丼 青菜のみそ汁 果物(いよかん)	かつお節(だし) 焼き竹輪	油揚げ 鶏卵 米みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉葱 グリーンピース 長葱	干し椎茸 大根 いよかん	米 砂糖 じゃが芋	米油	791	30.7	☺	☺	☺		

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。 ※蒸し中華麺は同じラインでそばも製造しています。



	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				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
1月分平均	805	31.1	23.7 (26.5%)	416	3.4	317	0.46	0.6	43	6.7	3.4
摂取基準	830	34.2 (26.9-41.5)	摂取エネルギー全体の20-30%	450	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

9日 3学期給食開始・・・・・・・・石東中はこの日から給食開始です。早く生活のリズムを戻しましょう。
 11日 鏡開き・・・・・・・・白玉団子をお餅に見立てて「おしるこ」を作ります。
 18日 食育の日・・・・・・・・「奄美の鶏飯」を紹介します。具材ののったご飯に、鶏肉のおつゆをかけていただきます。
 24日から30日 全国給食週間・・・給食が始まった歴史や、各地の郷土料理を紹介します。