



日曜	こんだて名 (②牛乳は毎日つきます)			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		からだをうごかすもとなる		エネルギー たんぱく質 (小学校) (中学校)
	主食	おかず	③汁わん ④⑤小皿	さかな・にく たまご・まめ まめせいひん	ぎゅうにゅう・ にゅうせいひん ・こざかな・ かいそう	いろいろのこ い やさい	いろいろのうす いやさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	
9 火	①食パン2枚 	③煮込みうどん ④さつまいものサラダ ⑤ジャム&マーガリン		③ぶたにく かまぼこ	②ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ④にんじん	③はくさい えのきたけ ふかねぎ ④きゅうり	①パン ③うどん ④さつまいも はちみつ ⑤ジャム	④マヨネーズ ⑤マーガリン	656 Kcal 22.4 g 822 kcal 28.5 g
10 水	①麦ごはん 	③はくさいのみそ汁 ④松風焼き		③なまあげ ④とりにく たまご おから	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③しめじ はくさい ふかねぎ ④たまねぎ しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう てんぷん	④ごま	623 Kcal 26.8 g 810 kcal 34.4 g
11 木	①麦ごはん 	③豚肉の煮物 ④ひじきのいり煮		③ぶたにく ④さつまいも あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④ひじき	③④にんじん	③だいこん こんにゃく ごぼう たけのこ ③④ほししいたけ	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら	630 Kcal 24.1 g 809 kcal 30.7 g
12 金	①麦ごはん 	③ビーフカレー ④キャベツと ブロッコリーのサラダ		③ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ブロッコリー	③たまねぎ しょうが にんにく りんご プルーン ④きゃべつ コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも	③あぶら ④ドレッシング	673 Kcal 20.7 g 831 kcal 24.9 g
15 月	①麦ごはん 	③親子丼 ④きわかめのいため		③とりにく たまご あぶらあげ ④さつまいも	②ぎゅうにゅう ④くわかめ しらすぼし	③にんじん	③たけのこ たまねぎ ほししいたけ	①こめ むぎ ③てんぷん ③④さとう	④あぶら	633 Kcal 28.5 g 822 kcal 36.8 g
16 火	①ミルクパン 	③ラビオリスープ ④豆のキッシュ		③ベーコン とりにく ぶたにく ④まめ たまご ウィンナー	②ぎゅうにゅう ④チーズ	③パセリ ③④にんじん ④こまつな	③きゃべつ ③④たまねぎ ④マッシュルーム	①パン ③じゃがいも	③あぶら	621 Kcal 29.3 g 827 kcal 38.6 g
17 水	①わかめごはん 	③八宝菜 ④れんこんいため		①ぶたにく いか えび あさり	①わかめ ②ぎゅうにゅう	③にんじん ④きんときにん じん	③たけのこ たまねぎ ほししいたけ えのきたけ にんにく しょうが きゃべつ ④れんこん いとこんにゃく	①こめ むぎ ③てんぷん ④さとう	③④あぶら	603 Kcal 26.2 g 793 kcal 33.3 g
18 木	①麦ごはん 	③おでん ④紅白なます ⑤かなざちりめんつくだに		③とりにく なまあげ うずらたまご さつまいも	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ⑤かなざ	③④にんじん	③こんにゃく ③④だいこん ④きゅうり	①こめ むぎ ③さといも ざらめ ④さとう	④ごま	626 Kcal 26.1 g 806 kcal 33.1 g
19 金	①きびごはん 	③真だくさん豚汁 ④五目豆		③ぶたにく なまあげ ④だいず さつまいも	②ぎゅうにゅう ④こんぶ	③④にんじん	③だいこん ごぼう ふかねぎ ③④こんにゃく ④れんこん	①こめ もちきび ③さといも ④ざらめ	④あぶら	619 Kcal 24.0 g 809 kcal 30.5 g
22 月	①麦ごはん 	③鶏飯汁 ④鶏飯具(やきのり・ つぼづけ) ⑤がね		④とりにく たまご ⑤とうふ	②ぎゅうにゅう ④やきのり	③はねぎ ④⑥にんじん ⑤にら	④たけのこ ほししいたけ ④つけもの ⑤ごぼう	①こめ むぎ ④さとう ⑤さつまいも こむ ぎこ もちこ	⑤あぶら	605 Kcal 20.1 g 775 kcal 25.6 g
23 火	①お茶パン 	③冬野菜のポトフ ④地元産きのこドレッシングサラダ		③ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう ③ヨーグルト	③にんじん	③たまねぎ セロリー エリンギ にんにく きゃべつ だいこん ④かぶ きゅうり カリフラワー	①パン ③じゃがいも	③あぶら ④ドレッシング	604 Kcal 26.0 g 774 kcal 32.1 g
24 水	①ごはん 	③さつまいも汁 ④きびなごの南蛮漬 ⑤みかん		③とりにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③④にんじん	③ごぼう だいこん たけのこ ししいたけ こんにゃく ④たまねぎ ⑤みかん	①こめ ③さといも ④さとう てんぷん	③④あぶら ④ごま	711 Kcal 27.4 g 897 kcal 34.4 g
22~26日は学校給食週間です。鹿児島県の郷土料理や地元産品給食										
25 木	①七福米ごはん 	③さつまいも汁 ④白菜のゆずびたし ⑤西郷梅		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③にんじん	③ごぼう こんにゃく たけのこ だいこん ほししいたけ ふかねぎ ④はくさい ゆず	①こめ あかまい おしむぎ ころまい ひのひかりげんまい みどりまい こしひ かりげんまい もち げんまい ③さといも ざらめ ④さとう	③あぶら ④ごま	605 Kcal 20.7 g 796 kcal 27.4 g
26 金	①さつまいも 	③白菜のすまし汁 ④ぶり照り焼き ⑤きんかん		①とりにく さつまいも ③はんぺん ④ぶり	②ぎゅうにゅう	①③にんじん ③こまつな	①ごぼう たけのこ ①③ほししいたけ ③はくさい ⑤きんかん	①こめ むぎ さとう	④あぶら	612 Kcal 26.7 g 804 kcal 33.9 g
29 月	①麦ごはん 	③トックスープ ④ピピンバ		③とりにく ④ぎゅうにく たまご	②ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん ④こまつな	③たまねぎ えのきたけ ほししいたけ ふかねぎ ④もやし しょうが	①こめ むぎ ④さとう	④あぶら ごま	632 Kcal 24.7 g 804 kcal 30.2 g
30 火	①食パン 	③さつまいものクリームシチュー ④フレンチサラダ ⑤イチゴジャム		③ぶたにく まめペースト	②③ぎゅうにゅう	③にんじん パセリ ④ブロッコリー	③たまねぎ しめじ ④きゃべつ きゅうり	①パン ③さつまいも ④さとう	③バター なまクリーム ④あぶら アーモンド	630 Kcal 23.9 g 809 kcal 30.9 g
31 水	①麦ごはん 	③だいこんのそぼろ煮 ④さっぱりサラダ ⑤ねったぼ		③とりミンチ うずらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん こんにゃく たけのこ たまねぎ しょうが ④きゅうり もやし コーン しめじ	①こめ むぎ ③ざらめ てんぷん ④さとう	③④あぶら	677 Kcal 24.3 g 860 kcal 30.5 g

※献立名の番号について・・・使用食品項目に献立名と同じ番号の次に書いている食品を使っています。

例：10日③はくさいのみそ汁・・・(③なまあげ) (③にんじん) (③しめじ はくさい ふかねぎ) (③じゃがいも)

※下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。

※新しい年が明けました。それぞれに新年の目標をたてていることと思います。目標実現に向けて、元気にがんばりましょう。