



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	いろいろのす い やさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	
8 火	①食パン2枚	③野菜のミルクスープ煮 ④豆のミートグラタン ⑤ジャム&マーガリン		③ぶたにく ④ぎゅうミンチ ひよこまめ	②ぎゅうにゅう ③スキムミルク ④チーズ	③にんじん ④トマト	③だいこん ごぼう きゃべつ ③たまねぎ	①パン ③じゃがいも ④さとう パンこ ⑤ジャム	③④あぶら ⑤マーガリン	725 Kcal 30.7 g 895 kcal 38.0 g
9 水	①麦ごはん	③豆乳煮 ④ひじきとクルミのいため煮		③とりにく どうふ なまあげ あさり とうにゅう	②ぎゅうにゅう ④ひじき しらすぼし	③④にんじん ④いんげん	③だいこん しめじ はくさい もやし いとこんにやく ぶかねぎ	①こめ むぎ ④さとう	③④あぶら ④ごま クルミ	660 Kcal 26.1 g 842 kcal 32.0 g
10 木	①ごはん	③里芋ともやしのみそ汁 ④鮭のごま照り焼き ⑤さつまいものサラダ		③なまあげ ④さけ	②ぎゅうにゅう	③こまつな かぼちゃ ③⑤にんじん	③もやし えのきたけ ぶかねぎ ⑤きゅうり	①こめ ③さといも ④さとう ⑤さつまいも	④ごま ⑤マヨネーズ	618 Kcal 22.5 g 783 kcal 27.4 g
11 金	①麦ごはん	③ハヤシライス ④花・花サラダ		③ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ブロッコ リー	③たまねぎ にんにく マッシュルーム ④カリフラワー コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ④はちみつ	③④あぶら	669 Kcal 21.8 g 848 kcal 26.5 g
15 火	①りんごパン	③煮込みうどん ④キャラメルポテト ⑤みかん		③ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③こまつな にんじん	③はくさい えのきたけ ぶかねぎ ⑤みかん	①パン ③うどん ④さつまいも グラニューとう	④あぶら	674 Kcal 23.1 g 865 kcal 29.1 g
16 水	①麦ごはん	③中華スープ ④チャプチェ		③うすらたまご ④ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう	③きんとき にんじん ④にんじん こまつな	③えのきたけ もやし ③④たけのこ ほししいたけ はくさい ④にんにく しょうが	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう はるさめ	③④ごま あぶ ら	666 Kcal 23.7 g 843 kcal 28.9 g
17 木	①ごはん	③吉野汁 ④鯛の南蛮焼き ⑤塩昆布あえ		③なまあげ ④たい	②ぎゅうにゅう ④こんぶ	③にんじん かぼちゃ	③だいこん ごぼう しめじ ぶかねぎ ④きゃべつ	①こめ ③さといも でんぶん ④こむぎこ	③④あぶら ごま	657 Kcal 29.1 g 828 kcal 26.8 g
18 金	①きびごはん	③かつおくんカレー ④わかめちゃんサラダ		③かつお うすらたまご	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③④にんじん	③たまねぎ りんご ブルーベリー しょうが ④きゃべつ きゅうり	①こめ もちぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	674 Kcal 22.1 g 837 kcal 26.8 g
21 月	①さつま すもじ	③白菜のすまし汁 ④ぶり照り焼き ⑤町内産きんかん		①とりにく さつまあげ ③なまあげ ④ぶり	②ぎゅうにゅう ③わかめ	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	611 Kcal 26.5 g 808 kcal 33.7 g
22 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ぶたにく あさり	②ぎゅうにゅう ④きびなご	①おちゃ 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 27.6 g 773 kcal 34.0 g
23 水	①ごはん	③豚汁 ④きびなごのらだれ ⑤みか ん		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん ④にら	③ごぼう だいこん こんにやく ぶかねぎ ⑤みかん	①こめ ③さといも ④ざらめ でんぶん	③④あぶら ④ごま	707 Kcal 26.2 g 892 kcal 32.7 g
21～25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です。										
24 木	①七福米 ごはん	③豚骨煮 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にんじん	③ごぼう こんにやく だいこん しょうが ④はくさい ゆず ⑤うめぼし	①こめ あかまい おしむぎ くらまい 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 こくと う ④さとう	③あぶら	638 Kcal 22.5 g 805 kcal 27.5 g
25 金	①麦ごはん	③鶏飯汁 ④鶏飯具(やきの り・つぼづけ) ⑤手作りがね		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 ⑤⑤にんじん ⑤にら	④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 こくと	⑤あぶら	648 Kcal 20.6 g 825 kcal 26.1 g
28 月	①ごはん	③みそけんちん汁 ④さばみそ煮 ⑤はくさい和え		③とうふ あぶらあげ ④さば	②ぎゅうにゅう ⑤こんぶ	③⑤にんじん	③だいこん ごぼう ほししいたけ ぶかねぎ ⑤はくさい	①こめ ③じゃがいも	③あぶら	706 Kcal 27.3 g 898 kcal 34.6 g
29 火	①黒糖パン	③さつまいものクリームシ チュー ④ほうれん草とコーンのソテー		③ぶたにく まめペースト あさり ④ウィンナー	②ぎゅうにゅう ③スキムミルク 生クリーム	③にんじん パセリ ④ほうれん草 う	③たまねぎ しめじ ④コーン	①パン ③さつまいも	③④あぶら	656 Kcal 28.9 g 834 kcal 36.0 g
30 木	①ごはん	③ぶり大根 ④れんこんのごまマヨいため ⑤ねったぼ		③ぶり なまあげ ⑤きなこ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ブロッコ リー	③だいこん こんにやく ぶかねぎ しょうが ④れんこん たまねぎ	①こめ ③さといも ざらめ ⑤さつまいも もち さとう	④あぶら マヨネーズ ごま	695 Kcal 23.6 g 865 kcal 28.9 g
31 水	①麦ごはん	③かきたま中華スープ ④回鍋肉		③たまご ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③えのきたけ ほししいたけ たけのこ ぶかねぎ ④きゃべつ たまねぎ にんにく しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも でんぶん ④さとう	③④あぶら ④ごま	624 Kcal 25.1 g 786 kcal 30.2 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里芋ともやしのみそ汁・・・(③なまあげ) (③こまつな かぼちゃ) (③もやし えのきたけ ぶかねぎ) (③さといも)

※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。

※今月の地元産納入予定産品をお知らせします。

さといも じゃがいも ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ ブロッコリー はくさい きゃべつ 葉ねぎ 深ねぎです。
地元の新鮮なおいしい野菜を知り、味わって食べましょう。