



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 ・こごかな・ 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水	①鮭青菜ごはん	③さつま雑煮 まつかぜや ④松風焼き		①さけ ③とりにく ④とりミンチ たまご おから	②ぎゅうにゅう	①だいこんは ③にんじん こまつな	③もやし はくさい ④たまねぎ しょうが	①こめ むぎ ③さといも もち ④さとう	④こま	中止 Kcal g 811 kcal 32.4 g
9木	①麦ごはん	③さといものみそ汁 や ④焼き肉丼		③なまあげ ④ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ピーマン	③もやし はくさい えのきたけ ぶかねぎ ④たまねぎ きゃべつ りん ごビューレ にんにく しょうが	①こめ むぎ ③さといも	④あぶら	617 Kcal 21.9 g 801 kcal 27.4 g
10金	①(麦ごはん)	③チキンエッグカレー ④ひじきマリネサラダ		③とりにく うずらたまご	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③にんじん	③たまねぎ にんにく しょうが ④コーン きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	688 Kcal 21.6 g 853 kcal 26.2 g
14火	①ツイスト バターパン	③冬野菜のスープ煮 ④キャラメルポテト ⑤チーズ(中のみ)		③ぶたにく	②ぎゅうにゅう ⑤チーズ (中のみ)	③にんじん	③かぶ はくさい きゃべつ	①パン ③じゃがいも ④さつまいも グラニューとう	③④あぶら	616 Kcal 22.5 g 818 kcal 30.3 g
15水	①麦ごはん	③塩ちゃんこ ④花 花サラダ ⑤しそ味ひじき		③とりにく ぶたにく さけ なまあげ	②ぎゅうにゅう ⑤ひじき	③こまつな ③④にんじん ④ブロッコリー	③もやし しいたけ えのきたけ はくさい ぶかねぎ ④カリフラワー コーン	①こめ むぎ ④はちみつ	③④あぶら	626 Kcal 26.2 g 800 kcal 33.6 g
16木	①(麦ごはん)	③鱧子丼 ④昆布とレンコンのごまみそいため		③とりにく たまご ③④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④こんぶ	③④にんじん	③たまねぎ ほししいたけ たけのこ ④れんこん	①こめ むぎ ③でんぶん さとう	③④あぶら こま	655 Kcal 27.3 g 830 kcal 33.7 g
17金	①チャーハン	③中華スープ ④ぎょうざ(小2・中3)		①やきぶた ①③ぶたミンチ ③うずらたまご	②ぎゅうにゅう	①ピーマン ①③にんじん ③こまつな	①たまねぎ ③たけのこ えのきたけ ほししいたけ もやし z ぶかねぎ ④きゃべつ	①こめ むぎ ③でんぶん ④こむぎこ	③こま ③④あぶら	631 Kcal 25.3 g 826 kcal 32.1 g
20月	①(麦ごはん)	③鰻飯汁 ④鰻飯具(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 ④⑤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 こくとう	⑤あぶら	618 Kcal 20.3 g 802 kcal 25.9 g
21火	①紫芋 パン	③牛肉と野菜のスープ煮 ④地元ドレッシングサラダ ⑤ねったば		③ぎゅうにく ⑤きなこ	②ぎゅうにゅう ③ヨーグルト	③にんじん ④ブロッコリー	③セロリー だいこん たま ねぎ えりんぎ はくさい にんにく ④きゃべつ	①パン むらさきいも ③じゃがいも ⑤さつまいも もち さとう	④アーモンド ドレッシング	661 Kcal 25.7 g 745 kcal 28.7 g
<b>20～24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。</b>										
22水	①七福米 ごはん	③さつま汁 ④きびなごの香味ソース ⑤西郷梅		③とりにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ④きひなご	③にんじん	③ごぼう たけのこ なましいたけ こんにゃく ぶかねぎ ④にんにく しょうが ぶかねぎ	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じゃがいも ④でんぶん さとう	③④あぶら ④こま	652 Kcal 26.1 g 825 kcal 32.1 g
23木	①茶飯	③豚骨煮 ④なます		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ほうれんそう	①おちゃ ③ごぼう こんにゃく しょうが ③④だいこん ④しめじ	①こめ ③さといも こくとう ④さとう	③あぶら	648 Kcal 23.3 g 824 kcal 28.5 g
24金	①さつます もじ	③白菜のすまし汁 ④ぶり中華みそ焼き ⑤町内産きんかん		①とりにく さつまあげ ④ぶり	②ぎゅうにゅう	①③にんじん ③こまつな ④はねぎ	①ごぼう たけのこ ①③ほししいたけ ③はくさい もやし ④たまねぎ ぶかねぎ ⑤きんかん	①こめ むぎ さとう	④あぶら マヨネーズ	618 Kcal 26.0 g 808 kcal 33.2 g
27月	①麦ごはん	③麻婆大根 ④れんこんのごま炒め		③ぶたミンチ なまあげ まめペースト	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③だいこん たまねぎ たけ のこ ほししいたけ しょう が にんにく ④れんこん ひとこんにゃく	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	③④あぶら ④こま	662 Kcal 22.0 g 841 kcal 27.1 g
28火	①食パン	③うどんちゃん ④アーモンドイリコ ⑤りんごジャム		③ぶたにく えび あさり	②ぎゅうにゅう ④にぼし	③にんじん はねぎ	③きくらげ もやし きゃべつ	①パン ③うどん ④さとう ⑤ジャム	③あぶら ④アーモンド カシューナッツ	640 Kcal 29.7 g 815 kcal 37.0 g
29水	①ごはん	③いり鱈 ④ごまあえ ⑤しそこんぶふりかけ		③とりにく うずらたまご なまあげ	②ぎゅうにゅう ⑤こんぶ	③にんじん いんげん ④ほうれんそう	③だいこん ほしだいこん こんにゃく れんこん しょうが ④きゃべつ	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	③あぶら ④こま	641 Kcal 22.8 g 804 kcal 28.3 g
30木	①ごはん	③大根のみそ汁 ④レバーのかりんあげ ⑤小松菜ソテー		③なまあげ ④とりレバー すなぎも ⑤あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ⑤こまつな	③だいこん しめじ はくさい	①こめ ④さとう	④マヨネーズ ④あぶら ⑤こま	672 Kcal 25.4 g 855 kcal 31.2 g
31金	①ごはん	③みそ豆腐チゲ ④ブロッコリーガーリックソテー		③とりにく とうふ ④ちくわ	②ぎゅうにゅう	③にんじん にら ④ブロッコリー	③だいこん はくさい キムチ もやし ④たまねぎ にんにく	①こめ	③④あぶら	626 Kcal 24.5 g 773 kcal 29.7 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：9日③さといものみそ汁・・・(③なまあげ) (③にんじん) (③もやし えのきたけ はくさい) (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 ごぼう にんじん だいこん 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。