



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 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金	①麦ごはん	③鶏の煮付け ④豚味噌 ⑤やきのり		③とりにく なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ⑤やきのり	③にんじん	③ごぼう だけのこ ほししいたけ こんにゃく ほしだいこん ④にんにく しょうが	①こめ むぎ ③さといも ざらめ ④さとう	③④あぶら ④こま	中止 Kcal g 860 kcal 33.8 g
12火	①黒糖パン	③五目うどん ④さつまいもサラダ ⑤ぼんかん		③ぶたにく かまぼこ	②ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	③えのきたけ はくさい ふかねぎ ④きゅうり ⑤ぼんかん	①パン ③うどん ④さつまいも	④マヨネーズ	654 Kcal 24.3 g 825 kcal 30.5 g
13水	①麦ごはん	③トックスープ ④ビビンバ		③とりにく ④きゅうりにく たまご	②ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ほうれんそ う	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 ③トック ④さとう	③こま ③④あぶら	658 Kcal 25.5 g 843 kcal 31.7 g
14木	①麦ごはん	③おでん ④野菜の味噌いため		③とりにく なまあげ がんととき さつまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③④ にんじん	③だいこん こんにゃく ④たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが	①こめ むぎ ③さといも ③④さとう	④あぶら	646 Kcal 26.3 g 824 kcal 32.2 g
15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	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③④にんじん	③たまねぎ しょうが りんごピューレ ブルーベリー ④きゃべつ きゅうり	①こめ もちきび ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	650 Kcal 20.9 g 808 kcal 25.2 g
18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 ④⑤にんじん ⑤かぼちゃ	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	⑤あぶら	648 Kcal 20.5 g 824 kcal 26.1 g
19火	①紫芋 パン	③地場野菜のポトフ ④地元ドレッシングサラダ ⑤ねったぼ		③ぶたにく ⑤きなこと	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん えりんぎ はくさい にんにく ④きゃべつ きゅうり	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	③あぶら ④ドレッシング	603 Kcal 23.8 g 755 kcal 29.3 g
※18～22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										
20水	①七福米 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きびなこと	③にんじん ④にら	③だいこん ごぼう こんにゃく ふかねぎ しょうが ⑤みかん	①こめ あかまい おしむぎ くらまい ひのひかりけんまい みどりまい こしひ かりけんまい もち げんまい ③さといも ④でんぶん ざらめ	③④あぶら ④こま	706 Kcal 26.1 g 890 kcal 32.7 g
21木	①ごはん	③豚骨煮 ④はくさいのゆず浸し		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん ごぼう こんにゃく しょうが ④はくさい ゆず	①こめ ③さといも ③こく とう ④さとう	③あぶら	660 Kcal 24.3 g 834 kcal 29.9 g
22金	①さつます もじ	③すまし汁 ④ぶりの照り焼き ⑤町内産きんかん		①とりにく さつまあげ 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 だけのこ 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 26.5 g 804 kcal 33.7 g
25月	①ごはん	③ごぼう団子汁 ④さばホイル焼き ⑤ゆかりあえ		③たら とりにく あさり あぶらあげ ④さば	②ぎゅうにゅう	③にんじん ⑤ゆかり	③だいこん はくさい ふかねぎ しょうが ⑤かぶ きゅうり	①こめ	③こま	686 Kcal 28.3 g 831 kcal 35.8 g
26火	①食パン	③スパゲティミートソース ④花・花サラダ ⑤黒ごまジャム		③ぎゅうにく だいす	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④フロココ リー	③たまねぎ セロリー グリーンピース にんにく しょうが ③④コーン ④カリフラワー	①パン ③スパゲティめん ④はちみつ ⑤ジャム	③④あぶら	667 Kcal 27.9 g 841 kcal 34.8 g
27水	①麦ごはん	③他人丼 ④れんこんいため ⑤みかん		③ぶたにく たまご	②ぎゅうにゅう ④こんぶ	③④にんじん	③だけのこ ほししいたけ たまねぎ ふかねぎ ④れんこん いとこんにゃく	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	④あぶら こま	664 Kcal 25.8 g 837 kcal 32.7 g
28木	①ごはん	③大豆の五目煮 ④ベーコンと野菜のいためもの ⑤ふりかけ		③だいす とりにく なまあげ ちくわ ④ベーコン	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③にんじん	③ごぼう ほしだいこん ほししいたけ こんにゃく ④きゃべつ しめじ もやし	①こめ ③じゃがいも さとう	④あぶら	629 Kcal 24.0 g 795 kcal 29.6 g
29金	①ごはん	③食べるみそ汁 ④鯛の西京焼き ⑤塩昆布あえ		③なまあげ ④たい	②ぎゅうにゅう ③にぼし ⑤こんぶ	③にんじん	③ごぼう しめじ はくさい もやし ふかねぎ ③⑤だいこん ⑤きゅうり	①こめ ③さといも ④さとう	⑤あぶら こま	636 Kcal 27.4 g 803 kcal 33.4 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：12日③五目うどん・・・(③ぶたにく かまぼこ ③こまつな ③④にんじん ③えのきたけ はくさい ふかねぎ ③うどん)

※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、すききらいせず何でも食べて、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。
ごぼう 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。

