

日	曜	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき *しょくもつアレルゲンのひょうきではありません			エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) しつ(g) えんぶん(g)
			おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・しつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちょうしをととのえる (カロテン・ビタミンC)	
9	金	ぶたどん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのりごまサラダ さつまいもとこつぶしらたまのぜんざい	こめ さとう あぶら ごま しらたまもち さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ のり あずき	しょうが しらたき たまねぎ えのき しいたけ もやし えだまめ だいこん きゅうり にんじん	667 23.4 19.9 1.8
13	火	カフェオレあげパン ギュウにゅう チリ・コン・カン ハーブドレッシングサラダ みかんゼリー	パン コーヒーシュガー さとう あぶら じやがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	652 22.3 23.1 2.0
14	水	ごはん ギュウにゅう さわらのみそだれかけ じやがいものそぼろに わかめのごまあえ やきのり	こめ さとう でんぶん あぶら じやがいも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく なまあげ とりにく わかめ のり	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり もやし	644 31.1 21.2 2.0
15	木	ごはん ギュウにゅう レバーとポテトのレモンソース かぶのサラダ かすじる りんご	こめ でんぶん あぶら じやがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたレバー まぐろ ぶたにく とうふ あぶらあげ こんぶ みそ	しょうが にんにく レモン かぶ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ ながねぎ りんご	658 24.0 22.1 2.2
16	金	おやこどん ぎゅうにゅう こんさいのごまじる ゼリーポンチ	こめ さとう あぶら じやがいも ごま ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なると たまご こおりどうふ こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ エリンギ さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ パインアップル りんご おうとう	652 25.6 18.7 2.1
19	月	セルフミートサンド(コッペパン・ミート) ぎゅうにゅう かぼちゃのとうにゅうシチュー さつまいもチップ	パン あぶら さとう こめこ ルウ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく とうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ エリンギ	617 25.3 23.8 2.3
20	火	ごはん ギュウにゅう たいのからしょくゆかけ いそべあえ とんじる ヨーグルト	こめ あぶら さとう じやがいも	ぎゅうにゅう たい のり ぶたにく あぶらあげ みそ ヨーグルト	しょうが ながねぎ もやし こまつな はくさい にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	613 27.1 18.6 1.9
21	水	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ひじきのマリネ おふのラスク(きなこあじ)	こめ じやがいも あぶら ルウ さとう ふ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ひじき きなこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし えだまめ	643 20.7 20.5 2.0
22	木	ごはん ギュウにゅう ししゃものなんばんづけ みそにくじやが えのきサラダ とうにゅうバニラだいふく	こめ でんぶん あぶら さとう じやがいも だいふく	ぎゅうにゅう こもちししゃも ぶたにく みそ のり	ながねぎ にんじん たまねぎ しらたき えだまめ にんにく しょうが こまつな もやし えのき	666 21.9 21.8 2.0
23	金	むぎごはん ギュウにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ だいがくいも	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ さつまいも みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ みそ まぐろ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ながねぎ にら もやし こまつな	675 22.7 20.3 1.9
26	月	ごはん ギュウにゅう ハンバーグトマトソースかけ ポテトのだいすマヨネーズサラダ きりたんぽじる きゅうしょくゆうかんゼリー	こめ あぶら さとう じやがいも だいす マヨネーズ きりたんぽ ゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ まぐろ とりにく あぶらあげ とうふ こんぶ	トマト きゅうり にんじん とうもろこし しめじ はくさい ごぼう ながねぎ	672 25.4 22.1 1.8
27	火	ごはん ギュウにゅう かつおのはちみつくろずあんかけ たくあんいりなつとうあえ いもに	こめ でんぶん あぶら さとう はちみつ さといも	ぎゅうにゅう かつお なつとう かつおぶし のり ぎゅうにく とうふ あぶらあげ こんぶ	しょうが えだまめ もやし はくさい にんじん だいこん こまつな こんにゃく ながねぎ	660 29.4 19.4 2.0
28	水	ごはん ギュウにゅう とりてん くきわかめのあえもの ピリからごまはるさめスープ	こめ こむぎこ あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム くきわかめ ぶたにく みそ とうにゅう	ゆず こまつな もやし とうもろこし にんじん しょうが にんにく キャベツ ながねぎ	635 29.1 21.6 2.0
29	木	ごはん ギュウにゅう いわしのさんがやき ほうれんそうとのなはなごまあえ さつまじる なつとう	こめ あぶら ごま さとう さつまいも	ぎゅうにゅう さんがやき とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ なつとう	もやし にんじん ほうれんそう なばな とうもろこし だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	644 29.3 21.2 1.8
30	金	ほうとううどん ギュウにゅう あげさばのおろしだれ わふううどふごまサラダ とうにゅうプリンタルト	ほうとうめん でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごま タルト	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう さば まぐろ とうふ のり	にんじん だいこん こんにゃく かぼちゃ ながねぎ はくさい こまつな たまねぎ えのき	652 23.6 37.8 2.2

◎こんだてひょうをみて、ひにちに○マークのあるひは、わすれないで
せいけつな「はし」をもってきてください。

◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅう
しょくせつしゅきじゅん」をもとにしています。

◎こんげつのへいきんちは、3、4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしつ	しつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g	2.0 g未満
こんげつのへいきんち	650 kcal	25.4 g	22.1 g	2.0 g

9日くさつまいもと小粒白玉のぜんざい

1月11日は鏡開きです。お供えしていた鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡もちは、
神様にお供えした大切なものなので、包丁で切るのではなく、木づちや手で小さく割ります。

今日はみなさんの1年間の健康を願って、さつまいもと小さい白玉もちを入れた、ぜんざいを作ります。
よく噛んで食べましょう。



がっこうきゅうしょくせつ
めいじ ねんやまだけん しりつちゅうしょくがっこう ましませ せいかつ こま こどもたち ちゅうしょく
始まりとされています。

全国学校給食週間では、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを
目的としています。期間中、日本各地の郷土料理を味わいます。

きょうどうりょうり その土地(町)でとれた食べ物を使って、昔から食べられている料理のこと。

たいせつ し ねが 大切なお知らせとお願ひ

○献立 内容は、都合により変更する場合があります。

○献立表のおもな材料表記は、食物アレルギーのための表記ではありません。

○食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。

○必要な方は担任教諭に申し出てください。

○「食品材料一覧表」は、市ホームページにも掲載しています。

○調理工程において、食品製造工場及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、
調理器具等からのコンタミネーションの可能性があります。

○揚げ油は数回 続けて使用しています。

○海産物などには、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。

○給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については85℃以上の加熱を

行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の
管理 加熱であり、アレルギーに関しては、調理器具等からのコンタミネーションの可能性があります。

○学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

○給食センターでは、以下の食品は、使用しません。

ピーナツ(落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、
プラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そば、イクラ、
キウイフルーツです。なお、これらの食品をはじめ、給食センターで使用するすべての
食品においては、コンタミネーションの可能性があります。

・笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。

・魚には骨があります。注意して食べましょう。

・きゅうりはよくかんで食べましょう。

・食器は大切に使いましょう。

