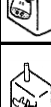
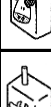
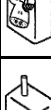




日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品	え い よ う か		
			(赤)	(緑)	(黄)		小(3・4年生)	中	
			おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g	
8 (水)	ごはん 	ハヤシライス だいこん 小ごかな 大根サラダ・小魚		ぶたにく ツナ(まぐろみずに) かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・エリンギ グリーンピース・にんにく にんじん・だいこん・きゅうり	こめ・じゃがいも・あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	まめるい	659 24.1	784 27.9
9 (木)	はな 華やかごはん 	(正月料理) 鱈の西京焼き・紅白なます しょうがつりょうり さわら さいきょうや こうはく しらたまごうに 白玉雑煮		さわら・みそ かまぼこ・あぶらあげ	あおな・とうもろこし・にんじん・うめ かぼちゃ・ほうれんそう・だいこん かぶ・にんじん・はくさい・ねぎ	こめ・さとう・ごま しらたまもち・さといも	くだもの	627 23.5	762 27.8
10 (金)	小さなあ 揚げパン 	ふゆやさ い冬野菜のポトフ マカロニのケチャップ炒め・チーズ		きなこ・とりにく ポーク・ハム チーズ	だいこん・にんじん・たまねぎ カリフラワー・はくさい・ブロッコリー にんじん・たまねぎ・トマト	パン(こむぎこ・こめこ) あぶら・さとう・じゃがいも マカロニ・オリーブあぶら	ぎよかいるい	645 26.3	813 32.0
14 (火)	麦ごはん 	マーボー大根 コーンしゅうまい(2個)・パンサンスー		ぶたにく・とうふ みそ ぶたにく・とりにく	だいこん・にんじん・たまねぎ グリーンピース・しょうが とうもろこし・たまねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん	こめ・おぎ・さとう・あぶら でんぶん こむぎこ・でんぶん・ごま はるさめ・ごまあぶら・さとう	くだもの	656 24.7	778 28.7
15 (水)	わかめ麦ごはん 	こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ こまつな あ こくとう 小松菜のごまツナ和え・黒糖まめ		わかめ・たまご こおりどうふ・とりにく ツナ(まぐろみずに) だいず	にんじん・たまねぎ・グリーンピース こまつな・にんじん・キャベツ	こめ・おぎ・じゃがいも さとう・あぶら ごま・さとう・こくとう	きのこるい	656 28.2	784 33.0
16 (木)	麦ごはん 	あじのからあげ もやしのも の唐揚げ・和え物 ぶたじる 豚汁 		あじ ぶたにく・なまあげ みそ	もやし・ほうれんそう だいこん・にんじん・はくさい ねぎ	こめ・おぎ・あぶら・でんぶん さとう さつまいも・こんにやく	かいそう	644 25.9	782 30.5
17 (金)	パン 	はくさい に 白菜のクリーム煮 ひじきとツナのソテー・オレンジ		とりにく・だいず ぎゅうにゅう ひじき ツナ(まぐろあぶらづけ)	はくさい・エリンギ・たまねぎ にんじん・ほうれんそう キャベツ・にんじん・オレンジ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら あぶら	種実類 (ごま・アーモンドなど)	632 27.0	795 33.3
20 (月)	パン 	チキンピーンズ シャキシャキサラダ・いちごジャム		とりにく・だいず ツナ(まぐろみずに) しそひじき	たまねぎ・にんじん・さやいんげん れんこん・キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう・じゃがいも さとう・いちごジャム	きのこるい	628 25.1	786 31.2
21 (火)	麦ごはん 	さばのみそに はなっこりーのお浸し とうふ じる 豆腐のすまし汁 		さば・みそ どうふ・とりにく わかめ	はなっこりー・にんじん・もやし キャベツ はくさい・だいこん・ねぎ	こめ・おぎ・さとう	いもるい	625 25.5	775 31.5
22 (水)	麦ごはん 	おやこどんぶり 親子丼 はくさい なまあ にびた 白菜と生揚げの煮浸し・オレンジ		たまご・とりにく かまぼこ ぶたにく・なまあげ	にんじん・たまねぎ・ごぼう ねぎ・ほししいたけ ほうれんそう・はくさい・にんじん オレンジ	こめ・おぎ・さとう さとう	種実類 (ごま・アーモンドなど)	643 27.0	777 32.1
23 (木)	麦ごはん 	みそおでん うめふうみ 梅風味サラダ・ベビーパイン		とりにく・うずらたまご なまあげ・みそ ツナ(まぐろみずに)	だいこん・にんじん こまつな・きゅうり・にんじん もやし・うめ・パインアップル	こめ・おぎ・こんにやく さといも・さとう ごま・さとう・ごまあぶら	にゅうせいひん	628 23.9	755 28.3
24 (金)	パン 	くじら 鯨のケチャップがらめ 昔の給食 カレーシチュー・りんごジャム		くじら ぶたにく	たまねぎ・しょうが にんにく・たまねぎ・とうもろこし にんじん・トマト・グリーンピース	パン(こむぎこ・こめこ) あぶら・でんぶん・さとう じゃがいも・あぶら・さとう りんごジャム	まめるい	705 30.8	898 38.0
27 (月)	パン 	せかい りょうり (世界の料理) チェットブラー ミートボールの クリームに レンズ豆のトマトスープ・コーヒー牛乳の素		ミートボール(とりにく・ ぶたにく)・ぎゅうにゅう ベーコン・レンズまめ ひよこまめ	にんじん・たまねぎ・エリンギ パセリ たまねぎ・にんじん・セロリ・トマト	パン(こむぎこ・こめこ) あぶら じゃがいも コーヒー・ぎゅうにゅうのもと	かいそう	625 24.9	786 30.6
28 (火)	麦ごはん 	さけ しおや 鮭の塩焼き・たくあんのごま炒め みる みそ汁・おさつスティック 昔の給食		さけ とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・キャベツ・にんじん にんじん・たまねぎ・ねぎ	こめ・おぎ・ごま・ごまあぶら じゃがいも さつまいも・さとう・あぶら	やさい	624 28.3	747 33.6
29 (水)	ゆかりごはん 	きょうどりょうり ごもあつや (郷土料理) 五目厚焼きたまご・野菜のマヨネーズ和え いもに こごかな 芋煮・(中)小魚アーモンド		たまご・とりにく・もずく ぶたにく・なまあげ (中)かたくちいわし	あかしそ・たけのこ・しいたけ にんじん・キャベツ・こまつな にんじん・ごぼう・しめじ・しろねぎ	こめ・さとう ノンエッグマヨ			

1月24日～30日は

全国学校給食週間です

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年



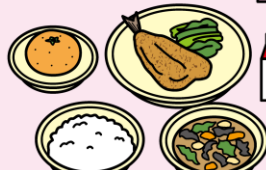
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。

戦後(昭和20~30年代)



支援
乳粉
粉な

現在



地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

学校給食費(1月)の納付期限は1月31日(金)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。